

Plantas y saberes de la Plaza Samper Mendoza


Plantas y saberes
de la Plaza
SAMPER
MENDOZA


SAMPER
MENDOZA


INSTITUTO
HUMBOLDT
COLOMBIA


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.


INSTITUTO PARA LA
ECONOMÍA
SOCIAL
BOGOTÁ

AUTORES
Germán Torres Morales
María Camila Méndez
Blanca Caleño

EDITORES
Pilar Pardo Herrero
Germán Torres Morales

INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN EN RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT
Director general
Hernando García Martínez
PROGRAMA DE CIENCIAS BÁSICAS DE LA BIODIVERSIDAD Y PROGRAMA DE CIENCIAS SOCIALES Y SABERES DE LA BIODIVERSIDAD
Coordinador
Felipe García Cardona
Equipo de trabajo
Carolina Castellanos Castro
COLECCIONES BIOLÓGICAS
Santiago Guzmán

INSTITUTO PARA LA ECONOMÍA SOCIAL
Director general
Libardo Asprilla Lara
Subdirector de emprendimiento, servicios empresariales y comercialización
Cristian Felipe González
Asesor de la dirección general
Javier Fernando Mora

RIZOMA
www.rzm.com.co
DIRECCIÓN DE ARTE Y COORDINACIÓN EDITORIAL
María Andrea Santos
DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO
Ana Gómez
ILUSTRACIONES
Salomón Zabala
FOTOGRAFÍAS
Camila Hurtado Cárdenas (portada y catálogo)
Laura Berrío (catálogo)
Germán Torres Morales (catálogo - equipo Humboldt)

IMPRESIÓN
Panamericana, Formas e impresos

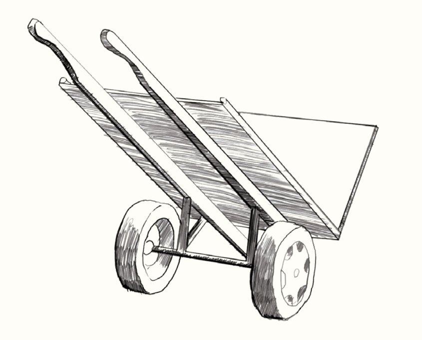
ISBN digital: 978-958-5183-12-4
ISBN impreso: 978-958-5183-11-7

Citación sugerida
Torres-Morales, G., Méndez, M. C. y Caleño, B. 2021. Plantas y saberes de la Plaza Samper Mendoza. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, Instituto para la Economía Social (IPES). Bogotá D.C., Colombia. 224 pp.

COMERCIANTES COLABORADORES DE LA PLAZA SAMPER MENDOZA

Alexander Franco
Alexander Tole
Ana Alejo
Ana Patricia Torres
Andrea Gómez
Andrea Yara
Ángel Roa
Candelaria Daza
Carmen Rosa Garzón
Catalina Cruz
Cecilia Quiroz
Cecilia Olarte
César Álvarez
César Trujillo
Cristóbal Ducuara
Dacy Gordillo
Darío Castro
Darío Rincón
Diana Nataly Mora
Dionisia Cruz
Donael Huérfano
Elsa Carrillo
Esperanza Sánchez
Estela Mora
Ester Aroca
Excehomo Hernández
Fanny Mora
Francisco Ducuara
Freddy Mora
Gabriel Alfonso
Gabriel Alonzo
Gabriela Castillo
Giovani Socha
Gustavo Romero
Héctor Arango
Herminda Tique
Isadora Moya
Jaime Gutiérrez
Jairo Baquero
Janeth Porras
Javier Coca
Johanna Zárate
Jorge Luis Murcia
José Alirio Ramírez
José Porras
Leonor Barbosa
Leovigildo Huérfano
Leidy Chipatecua
Liliana Villalobos
Lucila Huérfano
Luis Alfredo Gutiérrez
Luis Mendoza
Luz Silva
Luz Triviño
Manuel Antonio, «Chavo del 8»
María Graciela Poveda
María Zárate Acevedo
Martha Quiñones
Maryeny Pisco
Mauricio Romero
Melba Barbosa
Miguel Ángel Vargas
Miguel Antonio Malambo
Mónica Adriana Quimbayo
Nelson Ducuara
Nelson Enrique Romero
Nohora Castañeda
Olga Alarcón
Olga Camacho
Orlando Bejarano
Orcar Mora
Ramiro Tique
Rodolfo Pedroza
Rosalbina Garzón
Sandra García
Serafín Monguí
Tito Pisio
Víctor Manuel Castillo
Yamile Tique
Yaneth Porras
Yolanda Gil
Zoraida Rozo

Tabla de contenido













Presentación

La pandemia que sigue presente a nivel mundial, y en particular en Bogotá, hizo que fuera necesario aprender de forma acelerada, pensando en cómo afrontar la «nueva normalidad».

De todo esto, son varias las lecciones que nos quedan: que la biodiversidad debe conservarse y usarse de forma responsable; que la economía, las empresas y los Gobiernos deben enfocarse en la creación de valor compartido y valor público, así como que el conocimiento ancestral y tradicional debe preservarse como parte de esa generación de valor.

Con esto en mente, nos dimos cuenta en el Instituto para la Economía Social (IPES) de que, aunque somos los administradores de las Plazas Distritales de Mercado, aún queda mucho por conocer de ellas. En particular nos enfocamos en la Plaza Samper Mendoza: había mucho por descubrir sobre este exótico mercado de hierbas que lleva más de 30 años consolidándose en este espacio, desde que se trasladó allí a finales de la década de 1980.
En virtud de lo anterior, nos dimos a la tarea de buscar al mejor aliado posible para ayudarnos a conocer qué hierbas se comercializaban y entender sus potencialidades y los usos científicos reconocidos, y, sobre todo, que consolidara esta información por demás dispersa y no accesible para todos, pero sin perder de vista el conocimiento tradicional. Es decir, que se incorporara a los productores y comerciantes en el proceso. Es así como, a finales de 2020, logramos concretar una alianza estratégica entre el IPES y el Instituto de Investigación en Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt, que dio como resultado la firma del convenio 1211 del 30 de diciembre del mismo año, donde nos propusimos eso precisamente, identificar el «Uso sostenible de la biodiversidad y los saberes ancestrales para la reactivación económica en la Plaza Samper Mendoza».

Como parte de los resultados de esta alianza estratégica, presentamos con orgullo este catálogo titulado *Plantas y saberes de la Plaza Samper Mendoza*, que tiene como objetivo principal divulgar el conocimiento derivado del proceso de investigación etnobotánica, asociado a los saberes tradicionales y ancestrales de las plantas comercializadas en esta plaza, así como promover la visibilización de este espacio en la ciudad como portal de plantas útiles y lugar turístico.
Esta publicación constituye el primer portafolio completo de las especies de plantas comercializadas en este mercado. Entre las casi 400 especies comercializadas allí, se priorizaron 80 junto con los vendedores, elegidas por ser las más vendidas, y por tanto, consideradas de gran relevancia. Esta obra también habrá de servir de referente de la plaza, para entender y mejorar la escala de valor de su mercado. Asimismo, será un insumo para el diseño de nuevas experiencias que potencien la actividad turística al interior de la misma.

Agradecemos a todos los participantes en este maravilloso proceso de cocreación, el cual nos demuestra, una vez más, que la inteligencia colectiva es el mejor camino para generar valor compartido. Este catálogo es una poderosa herramienta que contribuye no solo a la preservación del conocimiento sobre las plantas aromáticas, medicinales y esotéricas, sino que también nos permite acercarnos a las historias de vida, a las personas que día a día con su trabajo hacen que esta magia entre los seres humanos y las plantas sea posible.

Libardo Asprilla Lara
Director general del IPES



Rodolfo Pedraza con sus plantas de clima templado y frío en la zona denominada como «La Virgen».
Fotografía de Laura Berrío.

Agradecimientos

Este libro es producto del proyecto de investigación *Sembrando saberes en la Plaza Samper Mendoza*, que fue financiado mediante recursos del Instituto para la Economía Social (IPES), entidad distrital de la ciudad de Bogotá.

El proyecto fue realizado por el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, mediante el convenio No. 20265 de 2020 con el IPES.

Los autores expresan su gratitud y reconocimiento a cada una de las personas e instituciones que, de una u otra forma, contribuyeron, apoyaron e hicieron posible la realización de las actividades que han sido parte de los trabajos en el marco de esta publicación. Especialmente a los vendedores y vendedoras de la Plaza Samper Mendoza, quienes contribuyeron con la investigación de este proyecto y estuvieron dispuestos a colaborar con las actividades propuestas por el equipo de investigadores, además de ser generosos a la hora de dar a conocer su labor y sus saberes en torno a las plantas comercializadas en el mercado. Asimismo, agradecen a Felipe García Cardona, Alejandra Osejo y Mario Murcia por la gestión del proyecto, desde el Instituto Humboldt. A Santiago Guzmán por la identificación taxonómica de algunas especies registradas en la plaza. A Ana María Garrido por la coordinación del proyecto y su apoyo en todos los aspectos del mismo. A Carolina Castellanos Castro por su acompañamiento y consejería durante todas las fases del proyecto. A los compañeros del equipo, Carlos Cortés, Gabriel Beltrán y Claudia Cárdenas, y al equipo de Rizoma, liderado por Maria Andrea Santos y Laura Berrío. A Ana María Rueda por su asesoría editorial.

Por último, al gerente de la plaza, Carlos Moreno, y a los asistentes de gerencia Jonathan González y Jhon Hernández, quienes facilitaron amablemente la realización de cada una de las actividades y procesos relacionados con este proyecto.

Hacer plaza: historia de la Plaza Samper Mendoza

Por María Camila Méndez

La historia de la Plaza Samper Mendoza es al mismo tiempo dos historias: por una parte, la del mercado itinerante de yerbas de Bogotá, y por otra, la del recinto ubicado en el barrio Samper Mendoza, localidad de Mártires, que actualmente alberga ese mercado.

El origen del mercado itinerante de yerbas de Bogotá se remonta a los primeros mercados públicos de la ciudad de Santafé. El primer mercado de este tipo del que se tiene conocimiento, se ubicó en lo que actualmente se conoce como Parque Santander, hacia 1539 (Vargas, 1990, citado en Duque, 2019).

En el siglo XIX, la Plaza Mayor, que para ese entonces albergaba el mercado público, se modificó en varias ocasiones. Una de ellas debido a que empezó a alojar la estatua de Simón Bolívar y otra, porque se construyó en su costado occidental la Galería Arrubla, un sitio de encuentro para la gente de la alta sociedad capitalina que se reunía a tomar café y a comprar en almacenes de lujo (Páramo y Cuervo, 2006, citado en Duque, 2019). Hacia 1864, este nuevo escenario trajo consigo el rechazo de las élites a lo que llamaron «el nauseabundo mercado público», lo que coincidió con la implementación de una nueva forma de ciudad, la ciudad moderna, uno de cuyos ejes era el proyecto de higienización (Duque, 2019).
En 1894 el mercado público de los viernes en la Plaza Mayor fue reubicado a 200 metros, para ese entonces, en el nuevo edificio del Mercado de Techo. Poco tiempo después, el señor Arrubla, dueño de la Galería Arrubla, inició la construcción de la Plaza La Concepción, lugar al que con los años fueron trasladados muchos de los mercados públicos de la ciudad (Duque, 2019).

Para principios del siglo XX los mercados campesinos, entre ellos el mercado de las yerbas, encontraron en la itinerancia un refugio para garantizar su permanencia frente a la acometida del modelo salubrista puesto en marcha por esas décadas y promovido por empresas como la Rockefeller (Duque, 2019; Medina *et al.*, 2014).
En la década de 1930 las plazas de mercado de la ciudad comenzaron a ser dispuestas en lugares fijos de Bogotá y controladas por el gobierno local. No obstante, el mercado de las yerbas siguió siendo un mercado incómodo e incluso sufrió el desalojo de la Plaza España. Jairo Baquero, un comerciante de la Plaza Samper Mendoza, cuenta que antes de que Chipaque (Cundinamarca) se convirtiera en el principal municipio proveedor

de yerbas aromáticas del mercado itinerante de la ciudad, su padre, Ramón Baquero, empezó a llevar pequeñas cantidades al mercado campesino que tenía lugar en la Plaza España. A ese lugar arribaba periódicamente para vender la cosecha de papa y arveja que cultivaba en su finca y, junto a su esposa, disponían un bulto de yerbas para ofrecerlo también como parte de su mercado. Posteriormente, el protagonismo de las yerbas fue en aumento hasta que se convirtió en un negocio independiente.

A Ramón Baquero se le conoce como el «padre de las yerbas» en Chipaque, pues su iniciativa terminó sentando un precedente para que otros pobladores del municipio se animaran a cultivar plantas aromáticas que después comercializaban en la Plaza España. El mercado que funcionaba en este lugar de la ciudad fue trasladado a Corabastos, que inició operaciones en 1972. De este lugar fueron expulsados los yerberos con el argumento de que no había suficiente espacio en las bodegas para albergar las yerbas que vendían. No obstante, para ese entonces el oficio de las yerbas ya se había empezado a extender ampliamente entre los habitantes de los municipios cercanos a Bogotá y entre pobladores de la ciudad, y también habían comenzado a surgir empresas como Orquídea, que incursionaron en la transformación de las plantas. De modo que el mercado de las yerbas se trasladó a la Plaza de Las Flores y, poco tiempo después, a un mercado que en la actualidad es reconocido por dedicarse a la venta de pescado. Más tarde, los vendedores de yerbas ubicaron su mercado al frente de un CAI y, una vez más, sufrieron la persecución de las autoridades, por lo cual fueron reubicados en la Plaza de Paloquemao, bien entrada la década de 1970. Esta plaza había sido construida en 1960 por la empresa de ferrocarriles. Pese al bombo con el que se anunció su construcción, la misma solo pudo terminarse hasta 1967 (Duque, 2019).

Los comerciantes de yerbas tampoco hallaron un refugio duradero en la Plaza de Paloquemao, pues, al poco tiempo de haber arribado a ese lugar, tuvieron que salir y desplegar el mercado sobre la calle 19. De esa época, los comerciantes recuerdan especialmente la persecución de la Policía, que decomisaba su mercancía, así como las incontables noches de frío y a la intemperie que tuvieron que pasar en su empeño por vender todos los atados de yerbas que traían desde sus lugares de origen. Un suceso de esa etapa también dejó un recuerdo indeleble en la memoria de los comerciantes de yerbas, pues el 6 de diciembre de 1989 el Cartel de Medellín hizo detonar un carro-bomba frente a las instalaciones del DAS, el entonces Departamento Administrativo de Seguridad. Debido a la explosión, una buena parte del sector de Paloquemao y los mismos comerciantes de yerbas se vieron afectados.

El siguiente emplazamiento del mercado fue lo que se conoce entre los vendedores de la Samper como «La Carrilera». La Carrilera se refiere a las vías del ferrocarril que se encontraban en desuso y que estaban ubicadas sobre la calle 22 y la carrera 27. Allí, los vendedores de yerbas siguieron sufriendo la penalización de su oficio, porque el mercado se encontraba dispuesto en la vía pública. En consecuencia, no son pocos los relatos que refieren la forma en la que la Policía de la ciudad irrumpía en las noches de mercado y los obligaba a recoger su mercancía o, de lo contrario, la misma era decomisada.

De acuerdo con los comerciantes de la Plaza Samper Mendoza, desde los albores de la existencia del mercado de las yerbas, este se ha celebrado en la noche. Aunque no se tiene la certeza de que así haya sido siempre, lo cierto es que para los productores, recolectores y comerciantes que hacen posible este mercado hoy, que este suceda durante la noche es un hecho indisociable del oficio de vender yerbas en Bogotá.

El último traslado que sufrió el mercado itinerante de yerbas fue a las instalaciones de la Plaza Samper Mendoza. Esta plaza inició operaciones en 1935 con cuatro graneros internos y un depósito, en ese momento era conocida como la Plaza del Nordeste. Posteriormente, en 1956, empezó a funcionar como parqueadero de buses de transporte urbano y hacia 1958 pasó a ser propiedad de la EDIS (Empresa Distrital de Servicios Públicos), que inauguró este lugar como la Plaza Distrital de Mercado Samper Mendoza (Radionacional, 2018). Hacia finales de la década de 1980 esta plaza empezó a albergar el mercado itinerante de yerbas de la ciudad.

Las circunstancias que llevaron a que la historia de la Plaza Samper Mendoza empezara a confluir con la del mercado itinerante de yerbas son narradas por los comerciantes desde distintas perspectivas: para unos, las razones detrás de este último traslado se debieron a una cuestión meramente práctica: «fue cuando estaba este lote desocupado, entonces alguien

dijo [que] era una plaza antigua del Samper Mendoza, entonces estaba desocupada, pues entonces los ubicaron acá y hasta hoy día acá». Otros recuerdan ese tránsito como una iniciativa de un hombre llamado Guillermo Acero, que vendía tinto en la calle 19 y que animó a sus colegas en el mercado a trasladarse a las instalaciones de la Samper.

Una vez asentados en este recinto, el espacio de la Samper ha vivido distintas transformaciones que los vendedores de yerbas recuerdan de acuerdo con los cambios físicos de las instalaciones. Por ejemplo, en un principio el establecimiento no contaba con un techo que los cubriera de la lluvia, y los pisos se terminaron durante la pandemia actual.

En la actualidad, el mercado de la Plaza Samper Mendoza funciona todas las noches de los lunes y jueves. Inicia a las 6 de la tarde, momento en el que los comerciantes, entre ellos indígenas, campesinos y citadinos, llegan desde sus lugares de origen y arreglan sus puestos de trabajo sobre estibas dispuestas en el piso. A la misma hora, en las afueras de la plaza, se congregan los camiones que transportan la mercancía y se da inicio a los intercambios entre comerciantes y proveedores mayoristas. El mercado transcurre durante toda la noche y la madrugada, hasta la mañana del día siguiente. A lo largo de la jornada ocurren picos de actividad y momentos de sosiego, que coinciden con las horas de mayor o menor afluencia de diversos tipos de clientes: vendedores en otras plazas de la ciudad, vendedores de tiendas de barrio, vendedores de otras plazas en otros municipios de Cundinamarca o en departamentos como Meta, compradores de laboratorios farmacéuticos o de medicina homeopática que usan las yerbas para producir sus preparaciones y otros compradores casuales.

En la plaza se producen intercambios entre estos diversos actores y los comerciantes, que a su vez son los mismos cultivadores de las yerbas o las personas que las recolectan, cuando se trata de plantas silvestres de departamentos como Cundinamarca, Tolima y Valle del Cauca, y de ciudades como Bogotá. Algunos compradores también son los proveedores de la mercancía de sus colegas.

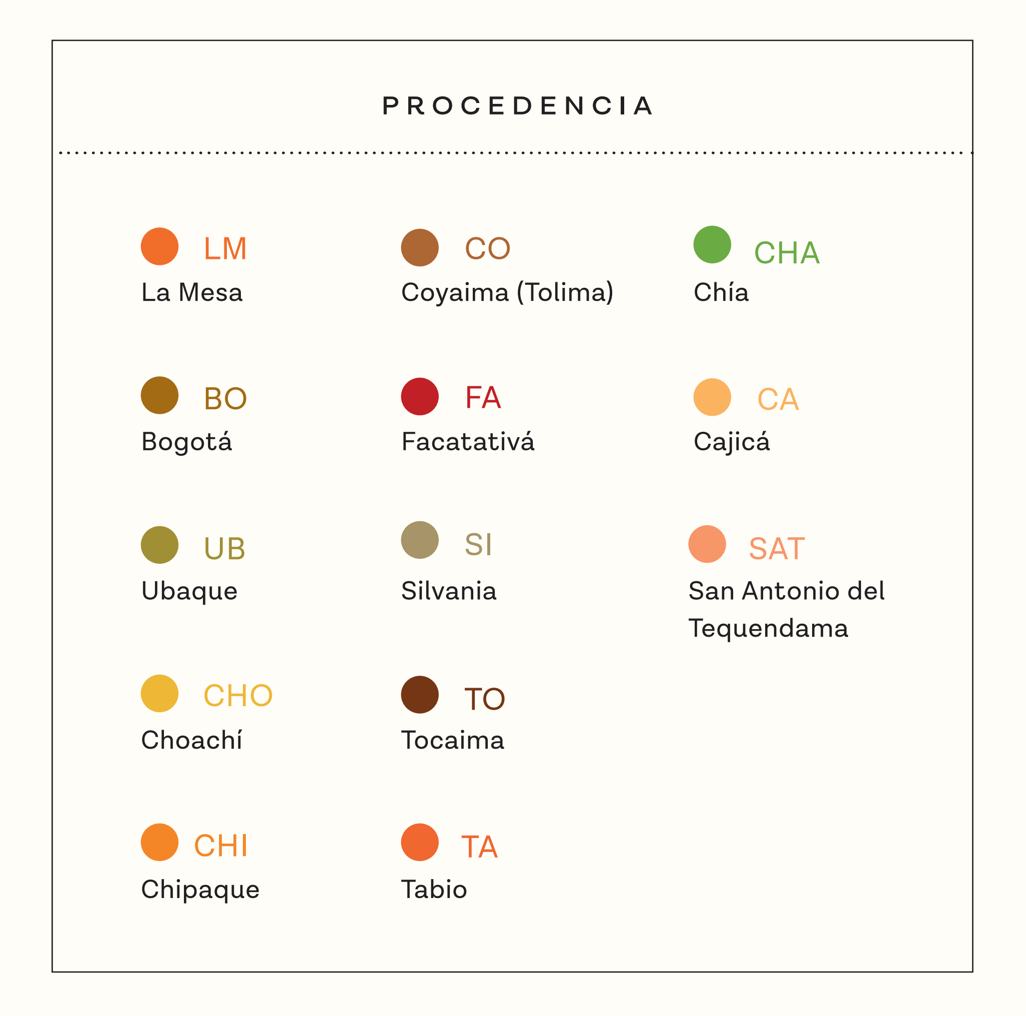
La dinámica de la plaza no existiría sin las personas encargadas de la carga y descarga de los bultos que contienen los atados de yerbas al interior del establecimiento. Al oficio de cotero, como se le llama, se dedican hombres jóvenes y mayores que, con sus silbidos y prisas, acompañan todas las noches de mercado. Junto a ellos también se encuentran los vendedores de los locales de comidas y la persona que recorre el recinto todas las noches ofreciendo bebidas calientes para acompañar las largas jornadas.

La trayectoria del mercado de yerbas de la Samper Mendoza es también, sin duda, el conjunto de historias de las personas que hacen la plaza diariamente. La itinerancia, que todavía es un rasgo que lo define, ha sido su marca de identidad, pero también la forma en la que ha podido sobrevivir en la ciudad. El espacio del mercado de yerbas es un proceso inacabado y construido colectivamente, todos los días se hace y re-hace a través de las relaciones entre los comerciantes y su oficio, de los conocimientos que se comparten, disputan y se forjan sobre las plantas, y del vínculo con la trayectoria que ha dado lugar al conjunto de relaciones históricas que hoy alberga la Plaza Samper Mendoza.



Mónica, «La Mona», arreglando sus flores de ajo en su puesto en la zona de la plaza denominada como la de las plantas calentanas. Fotografía de Laura Berrío.

Mapa de la plaza: lugar de procedencia de los comerciantes



MAPA DE LA PLAZA SAMPER MENDOZA

ENTRADA A

Carrera 26

ZONA DE BASURAS

BAÑOS

ENTRADA B

Calle 22b

ENTRADA C

Elaborado por: *Carlos Moreno, Jonathan González, Jhon Hernández, Ana María Garrido y Laura Berrío.*

Guía práctica para usar este libro

Los contenidos de esta publicación son de carácter informativo. Por lo tanto, el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt Humboldt y el Instituto para la Economía Social (IPES) no recomiendan el uso de estas especies sin la supervisión o indicación de un profesional calificado.

El «Índice según el uso de las plantas» (pp. 19-20) es una sección en la que aparecen las plantas priorizadas organizadas en listas según el uso que tienen, que puede ser único o múltiple. Estos usos posibles son: medicinal, alimenticio (condimento, para bebidas aromáticas, etc.), esotérico, ambiental, cosmético, como envoltorio, como alimento para animales, ornamental y otros.

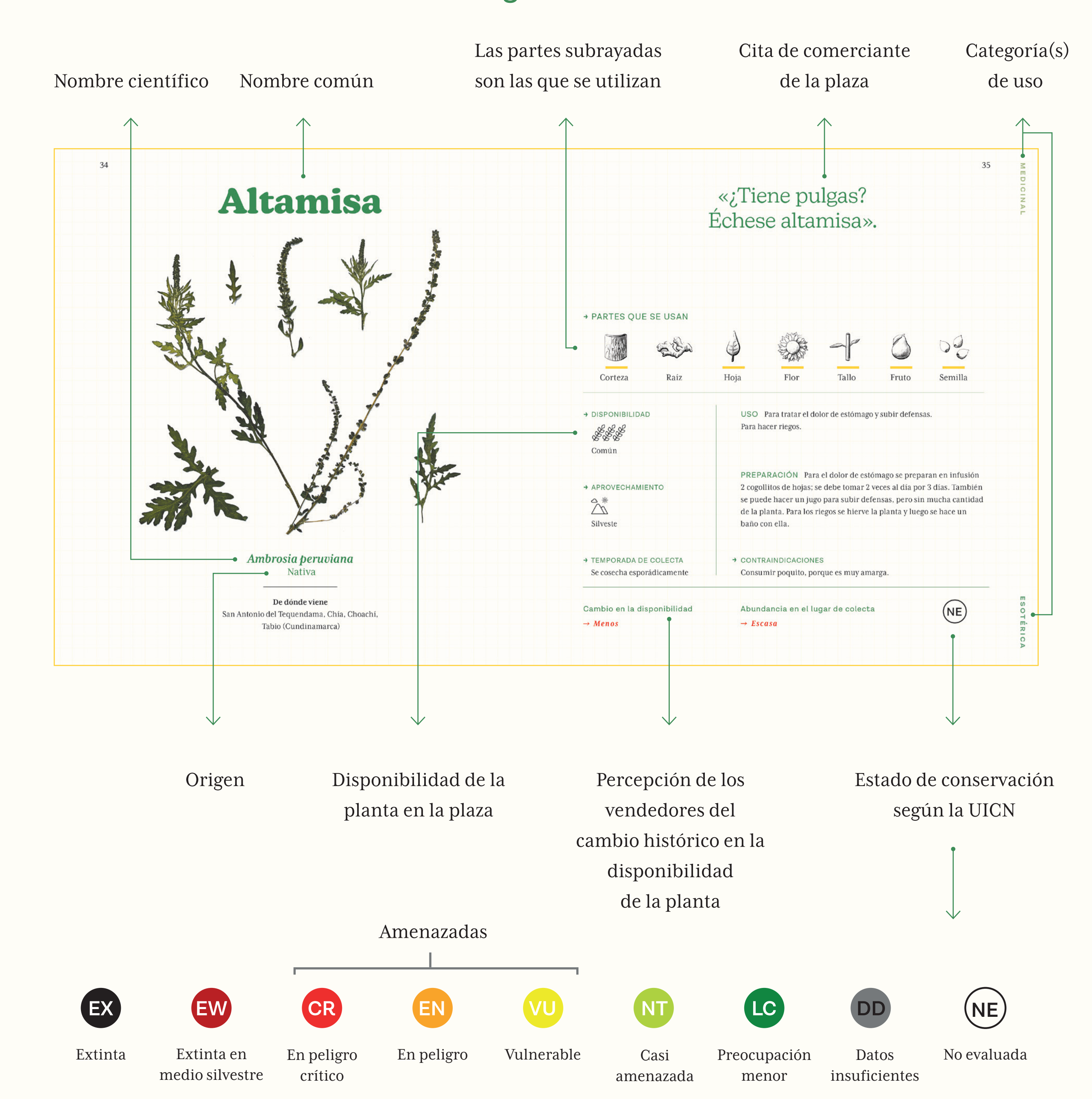
En el «Catálogo de 80 especies priorizadas comercializadas en la plaza» (pp. 21-181), cada planta cuenta con una ficha individual (véase p. 17). Estas fichas tienen una foto de la planta correspondiente y contienen información detallada sobre los usos, las preparaciones o recetas, la abundancia y la proveniencia de las 80 especies de plantas priorizadas de la Plaza Samper Mendoza, obtenida a partir de una investigación sobre la biodiversidad y los saberes en torno a las plantas que se comercializan allí. En cada ficha se incluye, además, una cita, tomada de las conversaciones y entrevistas realizadas a los vendedores y vendedoras de la plaza.

Con el propósito de dar a conocer la gran riqueza de plantas comercializadas permanentemente o de manera ocasional en la Plaza Samper Mendoza, en este libro también se presenta una lista completa en la sección «Listado de especies registradas en la Plaza Samper Mendoza» (pp. 182-211). Este listado incluye el nombre común y científico de cada planta, así como información de los usos reportados por parte de los sabedores de la plaza para cada una de ellas. De igual forma, algunas especies y sus usos fueron reportados en la plaza en trabajos previos de investigación, para los cuales se registra su referencia bibliográfica correspondiente.

La obra contiene, asimismo, algunos consejos para el almacenamiento de las plantas (pp. 212-213) y una serie de preparaciones comunes recomendadas (pp. 214-217).

Para mayor comprensión del lector, esta publicación incluye un glosario con diferentes términos que podrá consultar en las páginas 218-220.

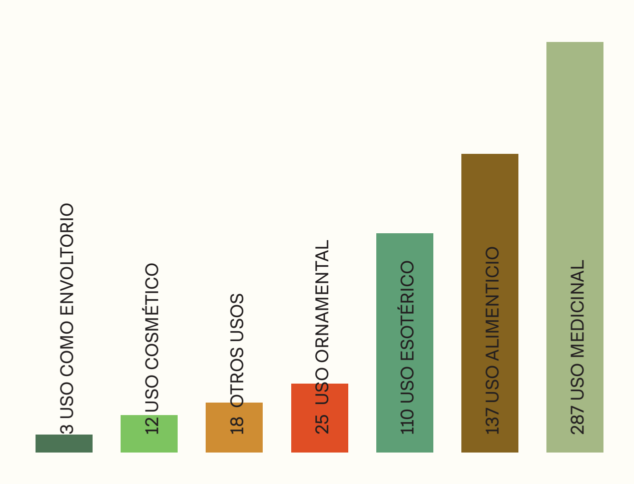
Cómo leer las fichas del catálogo



Resumen de hallazgos: la biodiversidad de la plaza

Como resultado del trabajo investigativo realizado durante tres meses por parte del equipo del Instituto Humboldt y los sabedores de la Plaza Samper Mendoza, se registró una gran diversidad de especies de plantas comercializadas en este oasis de biodiversidad. Dicha riqueza está representada por 391 especies de plantas, de las cuales 201 son nativas de Colombia y 163 son exóticas. Entre estas, las siguientes cinco especies comercializadas son endémicas o exclusivas del país: la mazorca de agua (*Gunnera schultesii*), el quereme hembra (*Cavendishia tryphera*), el sacasal (*Ditassa caucana*), el pega pega (*Ernestia ovata*) y la santa María (*Onoseris purpurea*); por lo cual se hace un llamado al uso sostenible y la conservación de estas especies únicas. Por otro lado, para 27 especies no se tiene información sobre su origen.

Respecto a los usos reportados en la plaza, 137 especies y cinco tipos morfológicos de albahaca (*Ocimum basilicum*) son alimenticias. Este listado incluye especies aromáticas, plantas usadas como condimento, especia o como harina. Hay 110 especies de plantas y cuatro tipos morfológicos de albahaca (*Ocimum basilicum*) que tienen uso esotérico; 287 especies, cuatro tipos morfológicos de albahaca (*Ocimum basilicum*) y dos de escancel/descanses (*Alternanthera lanceolata*) tienen uso medicinal. Hay 25 especies ornamentales, tres especies que se usan para envolver, 12 con uso cosmético y 18 que tienen otros usos, incluyendo utensilios, material de artesanías, alimento y medicinas de animales y usos ambientales.



Las fichas de las 80 plantas seleccionadas aparecen en las páginas 22-181. La lista de las demás especies reportadas en la plaza puede consultarse en las páginas 182-223.

Índice según el uso de las plantas

MEDICINAL

ALIMENTICIA

ESOTÉRICA

OTROS

AMBIENTAL

COSMÉTICO

ENVOLTORIO

ALIMENTO PARA ANIMALES

ORNAMENTAL

Catálogo de 80 especies priorizadas comercializadas en la plaza

Abrecaminos

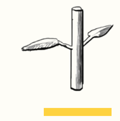


Dioclea sericea
Nativa

De dónde viene
Cali (Valle del Cauca)

«Abrecaminos para abrir caminos, para la buena suerte... parecida a la destrancadera. No cocinarla».

→ PARTES QUE SE USAN

						
Corteza	Raíz	Hoja	Flor	Tallo	Fruto	Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO



Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para baños de prosperidad.

PREPARACIÓN Se prepara infusión y se agrega la planta. El agua se agrega de los pies a los hombros. Los baños, en los que se incluyen otras plantas para la prosperidad, deben hacerse durante una cantidad de días que sea impar (1, 3, 5, 7, etc.).

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad

→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta



→ *Media*



Achiote

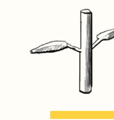
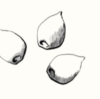


Bixa orellana
Nativa

De dónde viene
Dorada (Caldas); Honda, Cajamarca (Tolima); Girardot, La Mesa, San Antonio del Tequendama (Cundinamarca)

«Hay que cuidar los sembrados porque el monte se los puede comer».

→ PARTES QUE SE USAN

						
Corteza	Raíz	Hoja	Flor	Tallo	Fruto	Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO



Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Cada 4 a 6 meses

USO Para tratar la trombosis, la amigdalitis y la anemia. Usada como condimento y colorante.

PREPARACIÓN Para la trombosis se hace zumo de 2-3 hojas por pocillo; se debe tomar un vaso cada tres días hasta mejorar. Para la amigdalitis se hierve el fruto sin abrirlo; con esta agua se hacen gárgaras por los días que se requiera hasta mejorar. Para la anemia se hierve la parte de adentro de un solo fruto por pocillo y se toma en la noche por los días que se requiera hasta mejorar.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

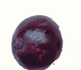
Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*

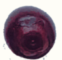


Agraz









Vaccinium meridionale
Nativa

De dónde viene
Chiquinquirá, Tunja (Boyacá); páramo de Choachí, páramo de Cruz Verde (Cundinamarca)

«El agraz, para subir puras defensas».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo

Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Se cosecha cada 6 meses o 4 meses, según el tiempo. En verano es más escasa

USO Los frutos se usan para subir las defensas y para preparar dulces, batidos y vinos.

PREPARACIÓN Para 1 vaso de batido, se lava 1 cucharada de agraz, 1 de mora pequeña y 1 de uva isabelina, se pringan y se licúan en leche; esta preparación puede tomarse siempre que se quiera. También se pueden hacer dulces y vino. Este último debe fermentarse por 1 mes en una olla de barro tapada al aire libre.

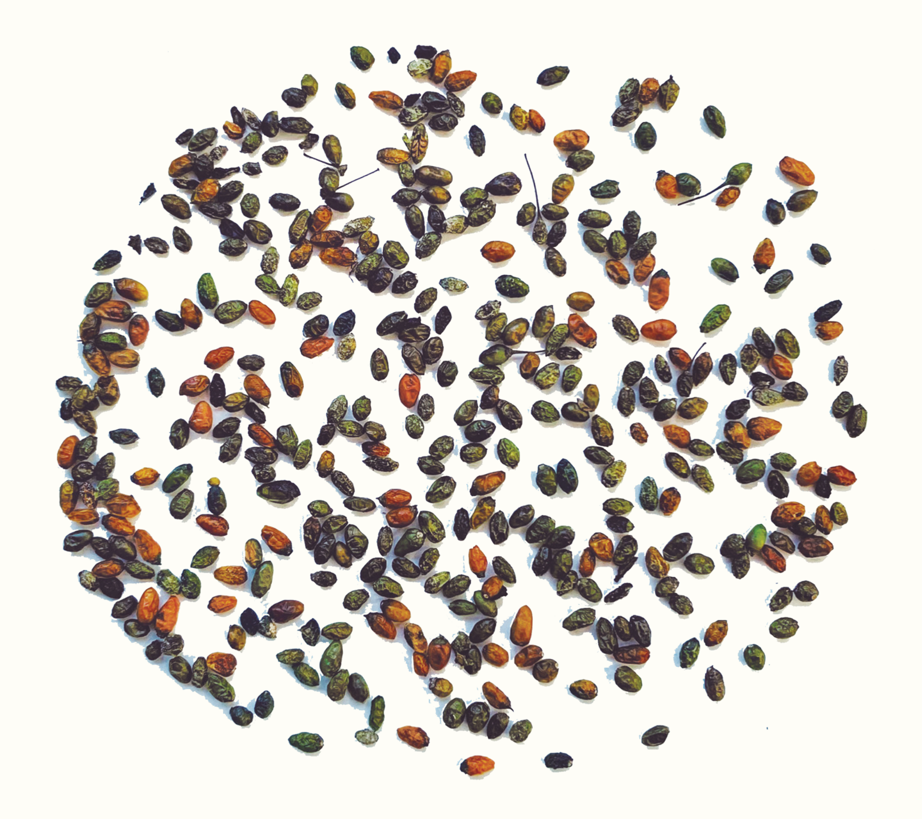
→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Ají chirca



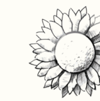
Capsicum annuum
Nativa

De dónde viene
Coyaima (Tolima); Silvania (Cundinamarca)

«Pa' picar de bueno, pa' las empanadas».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

Raíz

Hoja

Flor

Tallo

Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Media

→ APROVECHAMIENTO

Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero inicialmente tarda 3 meses en producir

USO Para condimentar alimentos como carne sudada y huevo cocinado.

PREPARACIÓN Se machacan 3 frutos por preparación. Puede usarse siempre que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*




Ají de perro o de zorro

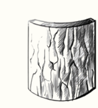
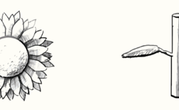


Capsicum annuum
Nativa

De dónde viene
Chipaque, Silvania (Cundinamarca)

«Ají de perro pa' picar la lengua».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente, aunque cada planta produce cada 3 meses. Puede escasear cuando hay mucha lluvia, pues se daña

USO Para elaborar encurtidos y ají. Para hacer insecticidas.

PREPARACIÓN Como alimento, se adiciona machacada a las preparaciones deseadas siempre que se quiera. Para el uso como insecticida para plantas, se puede mezclar con ajo machacado y, de forma opcional, agregar un poco de alcohol diluido en agua; se debe usar con precaución para no quemar las plantas.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Algarrobo



Hymenaea courbaril
Nativa

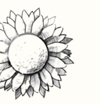
De dónde viene
Casanare; Florencia (Caquetá)

«Bueno para sacar las malas energías».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

Raíz

Hoja

Flor

Tallo

Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Una vez al año. El fruto tarda en madurar 3 meses y la planta tarda en producir frutos unos 15 años

USO Para aportar calcio en los huesos y como vitamina en bebidas. Para sacar las malas energías.

PREPARACIÓN A un único fruto se le extraen las semillas, se trituran y esto se agrega a 1 vaso con agua o jugo. Se toma 5 días seguidos, se descansa 3 y se comienza otra vez.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Altamisa



Ambrosia peruviana
Nativa

De dónde viene
San Antonio del Tequendama, Chía, Choachí, Tabio (Cundinamarca)

«¿Tiene pulgas? Échese altamisa».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA
Se cosecha esporádicamente

USO Para tratar el dolor de estómago y subir defensas. Para hacer riegos.

PREPARACIÓN Para el dolor de estómago se preparan en infusión 2 cogollitos de hojas; se debe tomar 2 veces al día por 3 días. También se puede hacer un jugo para subir defensas, pero sin mucha cantidad de la planta. Para los riegos se hierve la planta y luego se hace un baño con ella.

→ CONTRAINDICACIONES
Consumir poquito, porque es muy amarga.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Anamú



Petiveria alliacea
Nativa

De dónde viene
Cajamarca, Chaparral, Coyaima, Espinal, Gualanday, Saldaña, Natagaima (Tolima); La Mesa, Tocaima (Cundinamarca)

«Pa' resucitar enfermos».

→ PARTES QUE SE USAN

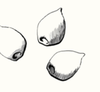
 Corteza

 Raíz

 Hoja

 Flor

 Tallo

 Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO



Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero disminuye en verano

USO Para tratar el cáncer.

PREPARACIÓN Se cocinan 3-5 hojas por pocillo y se toma en las mañanas o en ayunas durante 9 días. Se descansa 9 días y se vuelve a comenzar.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Apio de monte



Niphogeton ternata
Nativa

De dónde viene
Ubaté (Cundinamarca); Chiquinquirá (Boyacá)

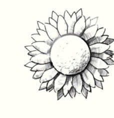
«Es bendito para el colon, el dolor de estómago y la indigestión. Es un desengrasante del cuerpo».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero se demora 3 meses para retoñar. Se debe dejar recuperar en cada zona

USO Para evitar el cáncer, sanar el colon y tratar la indigestión.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión, echando un gajito o ramita por olletada. Se toma 3 veces al día por 8 días.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Árnica de páramo



Senecio formosus
Nativa

De dónde viene
Cerros Orientales de Bogotá, D. C., páramo de Cruz Verde, Chocontá, Mochuelo, Usme (Cundinamarca)

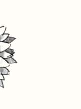
«Esa viene del páramo».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

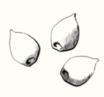

Raíz


Hoja


Flor


Tallo

Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Cambiante

→ APROVECHAMIENTO


Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal. Hay tiempos de abundancia y tiempos de escasez

USO Para golpes e inflamaciones.

PREPARACIÓN Se emplean 3-4 ramas por baño. Se cocina la planta en infusión y se baña la parte afectada con el agua lo más caliente que se pueda.

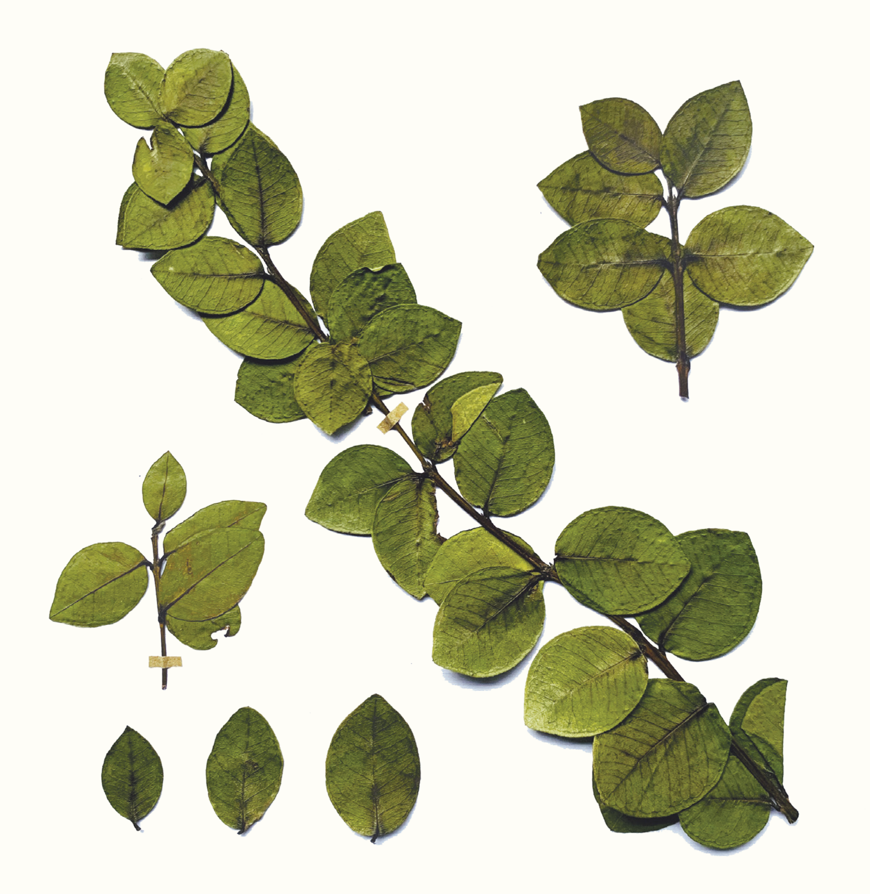
→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Arrayán

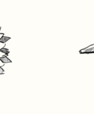
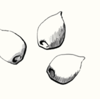


Myrcianthes leucoxyla
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C. y Cerros Orientales, Choachí (Cundinamarca)

«Arrayán para llamar el agua y bajar el azúcar».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO



Silveste

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para la diabetes, la migraña y el dolor de muela.

PREPARACIÓN Para la diabetes y la migraña se cocina un poquito de la planta en una ollita hasta hervir; se debe tomar 2 veces al día hasta mejorar. Para la muela se mastican las hojas o se hacen buches con infusión de estas.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Azafrán de raíz



Escobedia grandiflora
Nativa

De dónde viene
Cali (Valle del Cauca)

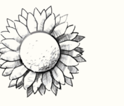
«Uy, el azafrán con el sancocho queda delicioso».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO
No reporta

→ TEMPORADA DE COLECTA
2 o 3 veces al año

USO Para subir las defensas; para darle sabor y color al sancocho y a las sopas.

PREPARACIÓN Se lava bien y se adicionan 1-2 raíces a la sopa, siempre que se desee.

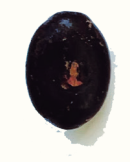
→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***No se reporta***



Balú o chachafruto







Erythrina edulis
Nativa

De dónde viene
Silvania, Madrid,
Zipacón (Cundinamarca)

«Es como decir comer cualquier comida. Es como decir, comer papa. Tiene mucha vitamina y para los huesos».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

Raíz

Hoja

Flor

Tallo

Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Semanal. La planta está disponible todo el año, pero el árbol tarda 3 años en madurar

USO Para hacer tortillas con queso, ensaladas, puré y para jugos en leche. Para aprovechar las vitaminas, puede consumirse diariamente como si fuera una papa.

PREPARACIÓN Se cocinan las semillas hasta que estén blandas o se llevan al horno. Se consumen con o sin cáscara. Puede agregarse en la preparación de puré, tortas, guisos o sopas con espinazo y guatila. Puede usarse siempre que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Bijao



Calathea lutea
Nativa

De dónde viene
Coyaima (Tolima); San Antonio del Tequendama, Silvania, La Mesa (Cundinamarca)

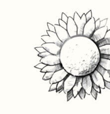
«Queda bueno pa'l queso».

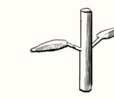
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

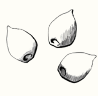

Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para envolver alimentos, tales como tamales, envueltos, bocadillos de guayaba y fiambres.

PREPARACIÓN Las hojas se hierven hasta que toman una coloración parda. Luego, se dejan enfriar y se pasan por agua limpia. A veces se dejan secar al sol y durante la noche por pocos días; después, las hojas se cierran y se recogen. En algunos casos, se desvenan las hojas. Puede usarse para envolver los alimentos que se deseen.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Borrachero blanco o tihiki



Brugmansia x candida
Nativa

De dónde viene
Facatativá, Zipacón (Cundinamarca)

«Al que duerme debajo del borrachero se le corre la teja».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO

 
Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Se recolecta 2 veces por semana

USO Para tratar las hemorroides, la vena variz, enfermedades del colon y artritis. Para hacer hechizos y para atraer las buenas energías. También se usa como hierba ornamental.

PREPARACIÓN Para las hemorroides, se ponen a cocinar 3-4 hojas en 1 litro de leche y después se hace asiento con el vapor emanado de la preparación; es decir, la persona se coloca un poco por encima de la olla (como si fuera a sentarse) y deja que el vapor llegue a la parte baja del cuerpo, cerca a la cola. Para el colon se realizan baños de asiento y vaporizaciones con las hojas y la flor (3 flores acompañadas de 3-4 hojas por flor). Para la artritis se hierve la semilla y se hace un baño. Las preparaciones se usan 3 días. Las flores cocinadas también se usan de forma tópica para tratar las varices.

→ CONTRAINDICACIONES

No se debe consumir por ningún motivo.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Borrachero naranja, rojo o tihiki



Brugmansia sanguinea
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C.

«El borrachero rojo y el blanco sirven pa' lo mismo. El rosado se vende menos, yo no sé por qué».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para tratar la vena variz, las hemorroides y el colon. También tiene uso esotérico y como planta ornamental en jardines.

PREPARACIÓN Para el colon se hierve medio paquete en leche y se hace asiento con el vapor, es decir, la persona se coloca un poco por encima de la olla (como si fuera a sentarse) y deja que el vapor llegue a la parte baja del cuerpo, cerca a la cola. Para las hemorroides y varices se hierve medio paquete en agua en infusión, se toman las flores y se ponen sobre la superficie afectada. Se hace hasta mejorar.

→ CONTRAINDICACIONES

No se debe tomar.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Bretónica



Salvia rubescens
Nativa

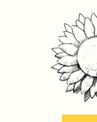
De dónde viene
Ubaque (Cundinamarca)

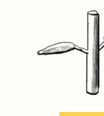
«Es la más amarga de todas, con solo tocarla se amarga usted».

→ PARTES QUE SE USAN

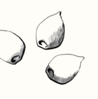

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

No se reporta

USO Para limpiezas energéticas de negocios y de carros.

PREPARACIÓN La planta se agrega a agua fría; luego se saca y con el agua se salpican todos los lugares que se quiera limpiar. Se hace un día cada 3 meses.

→ CONTRAINDICACIONES

Se sugiere no tomarla porque es muy agria. No se reportan más síntomas.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Cachaco



Musa x paradisiaca
Exótica

De dónde viene
Coyaima, Natagaima (Tolima)

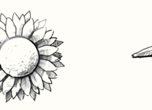
«Para el tamal, sin esa no se puede hacer, toca ir a conseguir donde la haiga».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Después de los primeros 6 meses, un cultivo puede producir frecuentemente frutos y hojas por 15 años

USO Frutos para alimento y hojas para envolver.

PREPARACIÓN Los frutos se pelan y se fritan, o se adicionan a sopas como el sancocho. Las hojas se cortan en la mañana temprano para evitar el sol, dejando un par de hojas en la planta. Luego se soasan pasándolas por fuego por la cara interna de la hoja (no el reverso). Después se raspan y se cortan para sacar tiras de hojas (sacar rasgo) y cortar 2-3 pedazos más largos de hojas con tallo (sacar punta). Finalmente, las hojas de rasgo de enroscan para transportarlas y las de punta se amarran en grupos, que usualmente se emplean como pita para hacer rollos. Para hacer las envolturas se deben hacer «sánduches», empezando por una capa de fondo y encima capas horizontales de relleno (rasgos), encima otra de fondo y así sucesivamente.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Cajeto o quiebrabarrigo



Trichanthera gigantea
Nativa

De dónde viene
San Antonio del Tequendama (Cundinamarca)

«Más que todo para enflaquecer».

«Cuando las mujeres tienen bebés, toman de eso para bajar la barriga».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz

Hoja


Flor


Tallo

Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para purificar la sangre, bajar grasa abdominal, para desinflamar, tratar el dolor de barriga y en baños para tratar heridas del cuerpo. Se usa también como comida para el ganado, para cercar y como ornamental.

PREPARACIÓN Para purificar la sangre se toma en infusión usando media o 1 hoja por pocillo. Para heridas se hierve y se hacen baños usando más cantidad de planta por cada parte de agua. Para inflamaciones se hace un baño con agua de infusión aún caliente; se usa 1 litro de agua y una manotada de la planta, aunque se puede tomar un pocillo también y se usa 3 veces al día cada 3 días; también se toma un máximo de 1-2 hojas pequeñas por pocillo una vez al día hasta mejorar.

→ CONTRAINDICACIONES

Puede afectar la vista.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Canelón



Peperomia inaequalifolia
Nativa

De dónde viene
Chipaque (Cundinamarca)

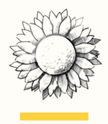
«A mi marido le gusta mucho en aguapanela».

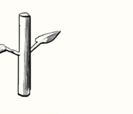
→ PARTES QUE SE USAN

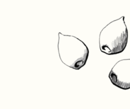

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero a veces escasea

USO Para darle sabor a la colada, agua de panela y masato. Reemplaza a la canela. Como medicinal y aromática. Para baños de energía.

PREPARACIÓN Como bebida, se prepara en infusión un manojito y se toma 4 veces al día; para baños, se hierve.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Casco de buey o de vaca

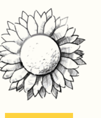
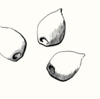


Bauhinia picta
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«La gente la compra mucho para remedio y va con yerbas más revueltas para baños de amargas. Eso es lo más de bueno para los riñones, y le baja mucho el azúcar».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

 
Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para tratar la diabetes, los triglicéridos y el colesterol. También se usa para baños de plantas amargas.

PREPARACIÓN Se prepara en decocción de una rama completa. Se toma 3 veces al día por 9 días. Para baños se puede mezclar con otras plantas amargas en decocción y se riega del cuello a los pies.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
 *Alta*



Chaparro



Curatella americana
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca); zonas cálidas del Tolima

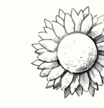
«Ese lo venden desde que yo era culicagado. Desde cuando era el ferrocarril».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para la diabetes.

PREPARACIÓN Se toma 1 palito y se hierve en agua. Se toma 3 veces al día por 1 mes. Se descansa 1 mes y se vuelve a empezar.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta

→ *Escasa*



Chipaca



Bidens alba
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«La chipaca y la chisaca son una droguería completa. Son mucho lo buenas».

→ PARTES QUE SE USAN

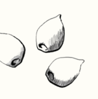

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Cada vez que hay lluvias

USO Sana y refresca el hígado y los riñones. Usada con la chisacá, mata la bilis.

PREPARACIÓN Se cocina un manojito o cogollito. Se toma 3 veces en la semana, se descansa 15 días, y se repite el proceso.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad

→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta

→ ***Abundante***



Chisacá o chisaca



Acmella ciliata
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«La chisacá es buena para el sancocho».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor

Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Cada vez que hay lluvias

USO Para tratar los riñones y el hígado (en especial la bilis). Junto con la chipaca, refresca el hígado y los riñones y mata la bilis. Como alimento se usa en sopas.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión un manojito. Para cocinar, se agregan las hojas en la sopa.

→ CONTRAINDICACIONES

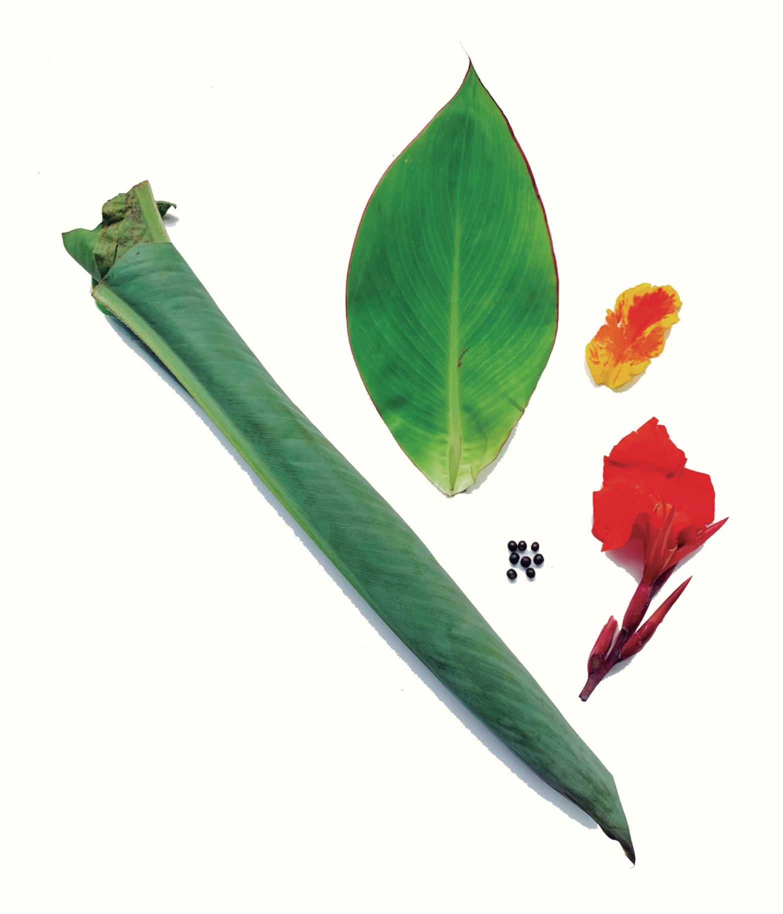
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Chisguas

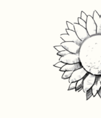
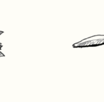


Canna indica
Nativa

De dónde viene
Choachí, Silvania (Cundinamarca)

«Las hojas no se preparan. Se toman directamente para envolver».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para envolver quesos, cuajadas, tamales y envueltos de maíz.

PREPARACIÓN No hay ninguna en especial.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad

→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta

→ ***Abundante***



Chuchuguaza



Maytenus laevis
Nativa

De dónde viene
Leticia (Amazonas)

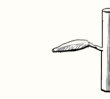
«Tiene muy buena salida, principalmente para la artritis».

→ PARTES QUE SE USAN

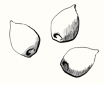

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Ocasional

USO Para tratar la artritis y el reumatismo.

PREPARACIÓN Se cocina una corteza (palito) en 1 litro de agua y se toma por 90 días.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Cidrón

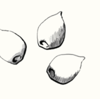


Aloysia citrodora
Exótica

De dónde viene
Tabio, Mesitas del Colegio, San Antonio del Tequendama, Zaragoza (Cundinamarca)

«Pues yo no sé por qué es que mi esposo vive muy dedicado a las yerbas, sumercé... Sumercé va y mira, el cidrón es limpio, las calles por donde uno anda son limpiecitas, porque él se dedicó ya solo a sus yerbas, a tener bien todo, porque si no, si no cuidamos, ¿qué traemos?».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

 
Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para dormir y para los nervios. Como bebida aromática.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión con un cogollo para un pocillo de agua. Al momento de tomar la bebida se saca la planta. Se toma 1-3 veces al día.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Más*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Cilantro cimarrón o culantro



Eryngium foetidum
Nativa

De dónde viene
Yumbo (Valle del Cauca)

«El cilantro cimarrón ahora lo llevan porque el otro cilantro está muy caro».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo

Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan

USO Para infusiones, para aromatizar, para condimentar sopas, sancochos y otras preparaciones. Se usa también en ensaladas, adicionando las hojas enteras. Como su sabor es más fuerte que el convencional, se usa menos cantidad (3-4 gramos por sopa, es decir, unas 2 hojitas picadas), y se agrega al final de las preparaciones. En cuanto a su uso medicinal, se reporta para tratar la hepatitis y para ayudar a personas con adicciones a dejarlas (raíz tostada).

PREPARACIÓN Se usan 2 hojas picadas aproximadamente por sopa, las cuales se agregan al final a las preparaciones (después de hervir). Para ensaladas se pueden adicionar las hojas enteras. Para la hepatitis se cocina la raíz y se toma el agua por 8 días.

→ TEMPORADA DE COLECTA

Disponible para colectar 1 o 2 veces por semana para llevar a la plaza, aunque cada planta produce cada 3 meses. En época de lluvias hay menos porque se daña en el transporte.

Cambio en la disponibilidad
→ *Más*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Coca



Erythroxylum coca
Nativa

De dónde viene
Natagaima (Tolima); Huila

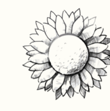
«Más que todo para remedios, y esa más que todo viene del Huila».

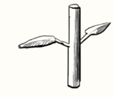
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

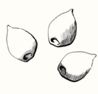

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media a escasa

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal, pero cuando llueve se da más

USO Para la salud del cerebro, para tratar el cansancio y dar energía, tratar la diabetes, el colesterol y la artritis. También se usa para sacar malas energías y entierros, y para «endulzar la palabra».

PREPARACIÓN Se cocina, se machaca y se aplica en la parte afectada o se emplea la decocción para baños o riegos. Para la artritis, a 1 litro de alcohol se le agregan 30 hojas de coca y 30 de marihuana y se deja durante un tiempo reposar; esta mezcla se aplica sobre la parte afectada por las mañanas durante 15 días seguidos, siempre en la mañana. También se puede tomar todos los días un té con 4 hojas por pocillo de agua. Estas preparaciones pueden usarse siempre que se necesiten.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Cola de caballo



Equisetum bogotense/Equisetum giganteum
Nativa

De dónde viene
Cachipay (Cundinamarca)

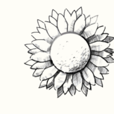
«La gente dice que es lo más de bueno para los riñones».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

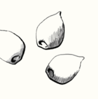

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para el cabello y los riñones.

PREPARACIÓN Para el cabello se puede machacar y picar junto con quina y romero, luego se hace una infusión y se usa para lavarse el pelo; puede usarse cuando se quiera. Para los riñones se puede hacer infusión de una muy pequeña cantidad de la planta, esta bebida debe tomarse con moderación, ya que puede afectar la vista.

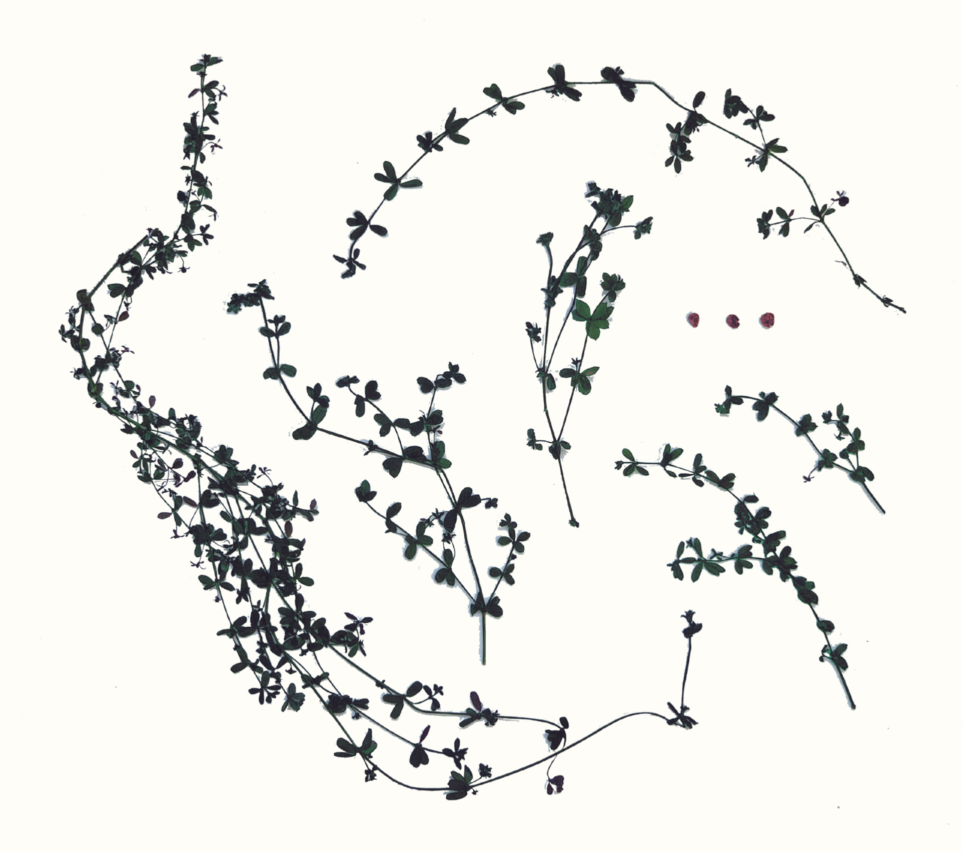
→ CONTRAINDICACIONES
Afecta a la vista si se toma muy seguido.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Coralito



Galium sp.
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C.

«Casi toda esta planta se da es en los montes».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

En época de lluvias

USO Para tratar dolencias del corazón y decorar las casas en diciembre.

PREPARACIÓN Para el uso medicinal se prepara en infusión con un manojito pequeño y se toma todos los días que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Cordoncillo hoja pequeña



Piper aduncum
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Esa la receto yo para baños, y es de puro monte».

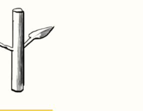
→ PARTES QUE SE USAN

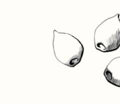
 Corteza

 Raíz

 Hoja

 Flor

 Tallo

 Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para ensaladas y para agregarla a la aguapanela. Para las hemorroides.

PREPARACIÓN Se usan las hojas para comer, cuando se quiera, pero con moderación. Para las hemorroides se hacen asientos con vapor, es decir, la persona se coloca un poco por encima de la olla (como si fuera a sentarse) y deja que el vapor llegue a la parte baja del cuerpo, cerca a la cola; en esta preparación no importa la cantidad de hojas.

→ CONTRAINDICACIONES
Aunque no se conocen, podría tener.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Desvanecedora



Piper hartwegianum
Nativa

De dónde viene
Cali (Valle del Cauca)

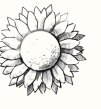
«Viene de tierra caliente y sirve para desvanecer; desvanecer es desaparecer un quiste o algo».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, aunque a veces escasea

USO Para aliviar quistes, miomas y tumores. Baños para inflamaciones y vena variz inflamada. Para baños de limpieza energética.

PREPARACIÓN Se toma en ayunas en infusión hasta mejorar, o de vez en cuando, pero poquito porque afecta la vista. Para baños sí se puede la cantidad que uno quiera o en cataplasma.

→ CONTRAINDICACIONES
Afecta la vista.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Dividivi

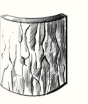


Libidibia coriaria
Nativa

De dónde viene
San Antonio del Tequendama (Cundinamarca); Villavicencio (Meta); Cambao (Tolima)

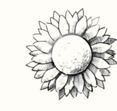
«El dividivi se usa cuando está sufriendo de la garganta. También lo usan mucho para pintar ropa».

→ PARTES QUE SE USAN

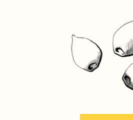

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Semestral

USO Hojas y tallo para tratar riñones, se hacen gárgaras cuando hay infección de garganta. Las semillas se usan como alimento de caballos. De la semilla también se extrae un colorante para teñir la ropa.

PREPARACIÓN Se sacude la planta en una lona para limpiarla y después se dispone en una cesta. Para uso medicinal se debe lavar 1 libra de hojas, se trocean y se hierven en 1 litro de agua; se consume según la gravedad de la enfermedad. Como alimento para caballos, el consumo no tiene restricción.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Frailejón

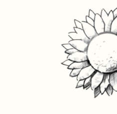
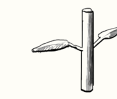
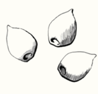


***Espeletia* sp.**
Nativa

De dónde viene
Ubaté (Cundinamarca);
Chiquinquirá (Boyacá)

«El frailejón es prohibido porque atrae el agua».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente, aunque es prohibido cogerlo mucho porque atrae el agua

USO Para tratar el reumatismo, la próstata y para sacar fríos.

PREPARACIÓN Se cocinan en agua 2 orejitas o 2 hojitas. Se toma 1 semana, se descansa y se vuelve a tomar. Para tratar la próstata, se mezcla con vira vira.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*





Guaba



Phytolacca bogotensis
Nativa

De dónde viene
Facatativá, La Mesa, San Antonio del Tequendama, Tabio, Zipacón (Cundinamarca)

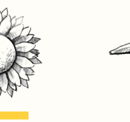
«Esta planta es una berraquera para desinflamar la ubre de las vacas cuando crían».

→ PARTES QUE SE USAN

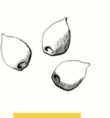

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Se recolecta 2 veces por semana, pero en verano escasea

USO Para sanar heridas y golpes, para cicatrizar y, principalmente, para desinflamar. En veterinaria se usa para desinflamar la ubre de las vacas. Se puede usar en baño esotérico de las siete plantas amargas o uso tópico para las heridas.

PREPARACIÓN Para heridas, golpes e inflamaciones se prepara una infusión y se realiza un baño, aunque también se aplican cataplasmas. Para los baños se cocina con las hierbas de las siete amargas; los baños se hacen 4-5 días seguidos o hasta mejorar.

→ CONTRAINDICACIONES

El uso debe ser moderado. Todo en exceso es malo.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Guascas



Galinsoga sp.
Nativa

De dónde viene
Facatativá, Ubaque (Cundinamarca)

«Para el sancocho y el ajiaco, claro, son más gourmet».

«Pruebe la guasca que es picantica».

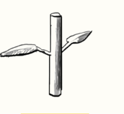
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

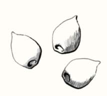

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Cada 3 meses. Ahora hay menos, por la matamaleza, que quema la semilla y no la deja crecer

USO Comestibles y como condimento en las comidas, como el ajiaco.

PREPARACIÓN Se usa en el ajiaco para darle sabor y en otras sopas. Para 20 platos de sopa se echan 20 gramos de hoja y tallo. Se puede usar cuando se quiera.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ ***Menos***

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Guasgüín



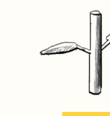
Monticalia ledifolia
Nativa

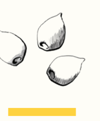
De dónde viene
Bogotá, D. C.

«Esa la traen mis hermanas. Le toca por encargo y la traen martes y viernes».

→ PARTES QUE SE USAN





Corteza | Raíz | Hoja | Flor | Tallo | Fruto | Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Media

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Se cosecha esporádicamente

USO Para limpieza y baños, especialmente a final de año. En general, se usa como planta amarga con otras seis plantas amargas. También para curar la próstata.

PREPARACIÓN Se prepara en cocción o en infusión con otras plantas amargas. El baño se hace del cuello a los pies, cada semana, cada mes o a final de año.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad

→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta

→ ***Abundante***



Icaco








Chrysobalanus icaco
Nativa

De dónde viene
Coyaima, Natagaima (Tolima)

«Eso se hace un dulce especial para diciembre, con limón y papayuela».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semestral

USO El fruto se chupa a modo de mamoncillo; también se pueden hacer conservas.

PREPARACIÓN La conserva se elabora principalmente en diciembre. Se lavan y se pelan muy bien los icacos (1 maletica), se mezclan con 10 papayuelas, 3 docenas de limones y 1 panela y media. Se cocina por 12 horas.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Insulina



Anredera cordifolia
Nativa

De dónde viene
Chipaque, Silvania, Ubaque (Cundinamarca)

«Es importante esta planta, en todo mercado se vende».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre, principalmente cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Cada 3 meses. Sin embargo, ha tocado sembrarla para poder cosechar

USO Para combatir la diabetes.

PREPARACIÓN Se prepara una infusión con 20 gramos por pocillo y se toma cada 4 horas hasta sentirse mejor.

→ RIESGOS DE CONSUMO

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Baja*



Jarilla



Stevia lucida
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C.

«Jarilla es bueno pa' sacar fríos».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para tratar el ácido úrico y soldar huesos. También para sacar el frío de los huesos.

PREPARACIÓN No se reporta.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Laurel de la cruz

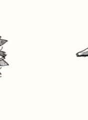


Morella parvifolia
Nativa

De dónde viene
Facatativá, Zipacón (Cundinamarca)

«Se usa para el ramo de mayo. No se vende mucho porque está prohibida su venta».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente. Aunque siempre hay, no se debe coger mucho porque está prohibida su venta

USO Para hacer sahumerios y elaborar la cruz de mayo, tradicional de la religión católica. Como alimento se usa para adobar carnes.

PREPARACIÓN Se seca y se pica para hacer sahumerio junto con las otras plantas necesarias. El sahumerio se prepara cuando se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Lavanda de monte



Cantinoa mutabilis
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Ella como es barata y muy productiva, es bien comercial».

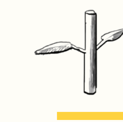
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para baños dulces y amargos.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión con otras plantas amargas o dulces, o como se prefiera. Se hace el baño siempre que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Lítamo real



Euphorbia tithymaloides
Nativa

De dónde viene
Cali (Valle del Cauca)

«Por herencia de mis abuelos, ellos dicen que sirve para la impotencia sexual».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor

Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero puede escasear porque la gente la ha dejado de usar y de sembrar

USO Para tratar la impotencia sexual, para el cerebro y para dormir mejor.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión de un manojito no muy grande en 2 litros de leche. Se toma 1 vez al día, por varios días, hasta terminar la bebida. Puede usarse cada vez que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Marañón

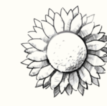
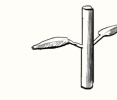


Anacardium occidentale
Nativa

De dónde viene
Castilla, Espinal (Tolima); Llanos Orientales

«El marañón uno se come el bagazo y le funciona mejor pa' la tos. Viene del Tolima; allá se da todo el tiempo».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente, aunque cada planta produce cada 3 meses

USO Para tratar la tos y limpiar los pulmones. Además se come como fruta fresca y en distintas preparaciones. La semilla se consume como fruto seco y en preparaciones derivadas como mantequillas y dulces. Con la corteza se trata la diabetes y el colesterol.

PREPARACIÓN Para el uso medicinal se hace jarabe con el zumo de 1 marañón y miel. Puede tomarse todos los días hasta mejorar, o por 9 días para limpiar los pulmones.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Martín Gálvez



Senna reticulata
Nativa

De dónde viene
Espinal (Tolima); Girardot (Cundinamarca)

«Martín Gálvez para la azúcar».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para adelgazar y para el azúcar.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión con 3 hojas. Se toma 1 vez al día por 1 semana.

→ CONTRAINDICACIONES
En exceso puede ser perjudicial para la salud de los ojos debido a que es una planta amarga.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Depende de las lluvias***



Mastuerzo



Lepidium costaricense
Nativa

De dónde viene
Ubaque (Cundinamarca)

«Es para problemas de la mujer».

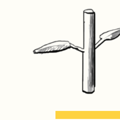
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero en verano no es tan común

USO Para tratar los riñones y para problemas del aparato reproductivo femenino.

PREPARACIÓN Primero, se lava la raíz. Luego, se hierven 2 gajitos en 3 pocillos de agua bien llenos. Se toma 3 días seguidos (1-2 veces al día), se descansa 3 días y se vuelve a empezar.

→ CONTRAINDICACIONES
Su consumo excesivo podría causar otra enfermedad.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Mazorca de agua



Gunnera schultesii
Endémica

De dónde viene
Gachetá (Cundinamarca)

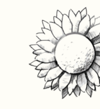
«Se da donde haya harta agua, ¿no ve que esa es para los riñones?».

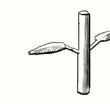
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

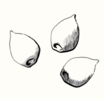

Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Cosecha ocasional

USO Para reconstruir y limpiar los riñones.

PREPARACIÓN Se ponen en cocción 5-7 deditos (inflorescencias o infructescencias de la «mazorca»). Se toma por 15 días, se descansa 9 días y se vueve a tomar hasta por 1 mes.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Mora



Rubus robustus
Nativa

De dónde viene
Tierra fría como Cundinamarca, Boyacá, Santander

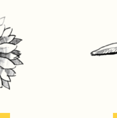
«Sí es importante porque sirve para el virus».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal

USO Para elaborar bebidas como jugos y dulces, y para tratar la gripa y la tos. Para subir las defensas.

PREPARACIÓN Se hace té y se bebe lo que se requiera para mejorarse, siempre que haga falta. A veces se mezcla en batido con agraz y uva isabelina para subir las defensas.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Orozul



Phyla dulcis
Nativa

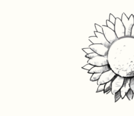
De dónde viene
San Antonio del Tequendama, Ubaque (Cundinamarca)

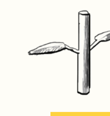
«Orozul es pa'l virus».

→ PARTES QUE SE USAN

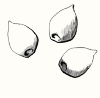

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Se siembra cada año, pero se cosecha semanalmente; en Ubaque ha disminuido

USO Para la tos y como aromática, alimenticia.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión. Cuando hiervan 2 pocillos de agua se colocan 1-2 gajos de hojas en el agua caliente. Se tapa la olla y se deja reposar un rato antes de beberla. Se consume hasta mejorar. Se recomienda su uso frecuente, pero en pequeñas cantidades.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Paico



Dysphania ambrosioides (sinónimo de *Chenopodium ambrosioides*)

Nativa

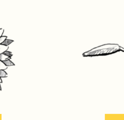
De dónde viene

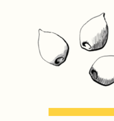
Chipaque, Usme (Cundinamarca)

«Mascar una hoja de paico para bajar la barriga es lo último en guarachas».

→ PARTES QUE SE USAN





Corteza Raíz Hoja Flor Tallo Fruto Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO




Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Se cosecha 2 veces por semana

USO Para purgarse y potencialmente alimenticia.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión. Para medio vasito se usa la cantidad que quepa en la mano, para que quede bien concentrado. Si se deja reposar la planta dentro del agua caliente es mucho mejor, hasta que el agua quede bien verde. Licuar el paico con agua también puede funcionar, antiguamente se machacaba en lugar de licuar. Se puede mascar la hoja para bajar la barriga. Se toma una vez cada 6 meses.

→ CONTRAINDICACIONES

Si se usa en exceso puede traer problemas.

Cambio en la disponibilidad

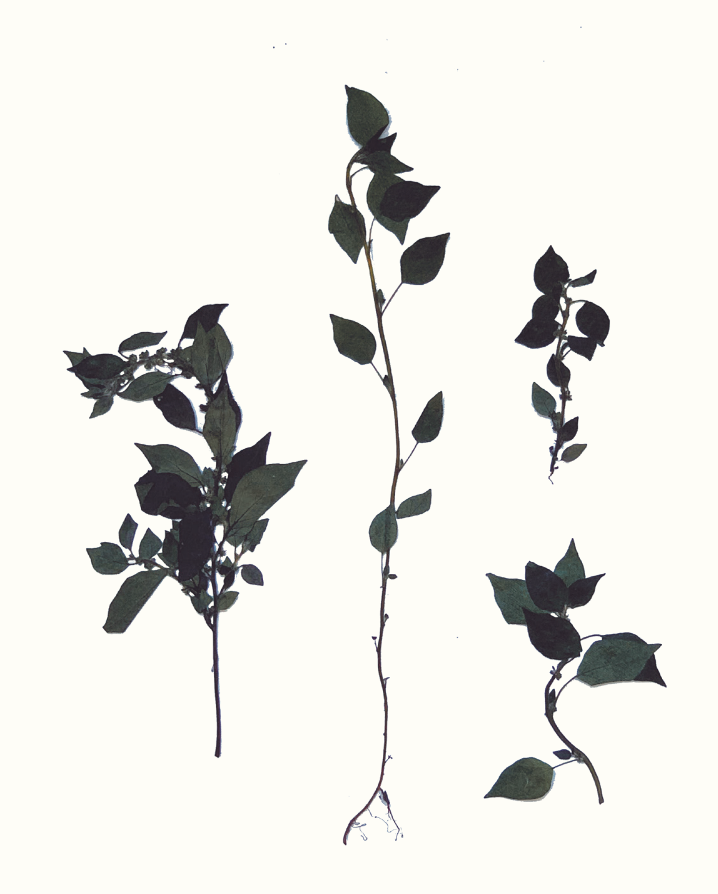
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta

→ *Escasa*



Palitaria



Parietaria micrantha
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C. (páramo)

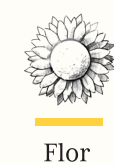
«Pa' tomarla para los dolores».

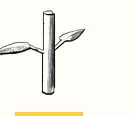
→ PARTES QUE SE USAN

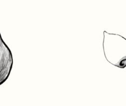

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para tratar los riñones y los dolores.

PREPARACIÓN Para uso medicinal se preparan unas pocas hojas en una olleta pequeña en decocción o infusión. Se toma cada 4-5 días.

→ CONTRAINDICACIONES

Afecta la vista.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Papayuela



Vasconcellea pubescens
Nativa

De dónde viene
Choachí, Madrid, Silvania, Zipacón (Cundinamarca); Sogamoso (Boyacá)

«Una planta con muchos usos asociados».

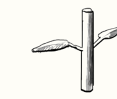
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

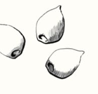

Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Cada planta produce cada 2 semanas, pero hay todo el tiempo si se tienen varias plantas

USO Para aromáticas y para hacer dulce.

PREPARACIÓN Se le agrega a las aromáticas cuando se desee o se prepara en dulce con azúcar.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Pasiflora-pasionaria



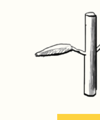
Passiflora mixta
Nativa

De dónde viene
Bogotá, D. C. (páramo)

«Es así como la curuba pero silvestre».

→ PARTES QUE SE USAN





Corteza · Raíz · Hoja · Flor · Tallo · Fruto · Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Hojas y flores para dormir y para calmar los nervios. Fruto comestible fresco o en bebidas.

PREPARACIÓN Se prepara un manojito en una olleta pequeña en decocción o infusión. Se toma cuando se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Pasionaria

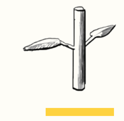
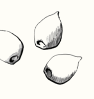


Columnea dimidiata
Nativa

De dónde viene
Cali (Valle del Cauca)

«De esa se atreven a decir que reemplaza la droga psiquiátrica».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
 Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Ocasional, su disponibilidad depende del clima

USO Para tratar el corazón y para baños de amor.

PREPARACIÓN Para el corazón, se hace infusión de 3 hojas en una olletada y se va tomando durante el día los días que se requiera. Para baños, se toma un manojo grande y se hace infusión, los baños deben hacerse durante una cantidad de días impar (1, 3, 5, 7, etc.).

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Pata de chula o pata de chulo



Modiola caroliniana
Nativa

De dónde viene
Facatativá, Zipacón (Cundinamarca)

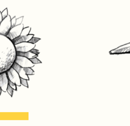
«Ella es como la hija de la malva y la traen es por encargo».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Se cosecha 2 veces por semana porque nos se vende mucho. En invierno hay más disponibilidad

USO Para el cabello: para darle fortaleza, como anticaída, anticaspa y para darle brillo.

PREPARACIÓN Se licúa una manotada hasta que suelte una babita y se hace una mascarilla; esta se coloca en el pelo y luego se pone un gorro para dejarla actuar durante toda la noche. Con un atado se alcanzan a hacer 3 aplicaciones. Si se deja fermentando el licuado de esta planta, ayuda más a que a la persona le salga pelo. También se puede licuar una manotada para echarle al champú. Se debe usar, preferiblemente, durante luna menguante. Se usa 8 días seguidos y se descansa otros 8 días. Se puede mezclar con escobo y romero.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan, pero solo se reporta para uso tópico.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Pega pega



Ernestia ovata
Endémica

De dónde viene
Piendamó (Cauca)

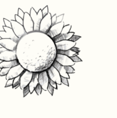
«Se usa para que se le pegue la buena energía y el amor».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
No se reporta

USO Para baños de buena energía y para el amor.

PREPARACIÓN Se cocina una rama grande. Se puede mezclar con hierbas dulces, las siete albahacas, queremes, ven a mí y citronela. Se riega por todo el cuerpo. Puede hacerse por 7 días, o hacerlo un solo día por vez.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Baja*





Penicilina o sangre de Cristo



Dianthera secunda
Nativa

De dónde viene
Choachí (Cundinamarca)

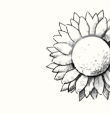
«La puede tomar todos los días y pa' todas las enfermedades».

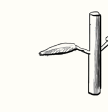
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal

USO Para cicatrizar, tratar la diabetes, el colon, la próstata y el azúcar en la sangre. Se usa como antibiótico para lavar heridas y para estancar la sangre, y para desinflamar.

PREPARACIÓN Para la diabetes, el colon, la próstata y el azúcar, se ponen a cocinar 4-5 hojitas y se toma un pocillo en la mañana y en la noche todos los días. Para baños para heridas, para cicatrizar e inflamaciones, se prepara en infusión y se riega sobre la zona afectada.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*





Poleo



Clinopodium brownei
Nativa

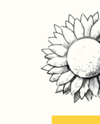
De dónde viene
Chipaque (Cundinamarca)

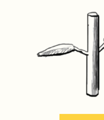
«En Chipaque, todo el mundo cultiva eso».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y sobre todo cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

2 veces por semana

USO Para condimentar las rellenas, adobos para carne y para aromáticas. Se cocina con agua; cocinada en leche se puede mezclar con manzanilla y hierbabuena. Tiene uso medicinal en remedios para la tos y la gripa, para tratar el dolor de estómago y para resfriados en los bebés.

PREPARACIÓN Se usa al gusto en las preparaciones culinarias, pero para la morcilla o rellena se pueden usar 100 gramos para 3 libras de la preparación. Puede también mezclarse en aguapanela, tanto para uso alimenticio como medicinal. Se cocina con leche y se puede mezclar con manzanilla, cidrón y hierbabuena. Se usan 10 gajitos por pocillo. Tomándolo como remedio, se usa 3 veces al día por 3 días.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Más*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Pronto alivio o prontoalivio



Lippia alba
Nativa

De dónde viene
La Mesa, San Antonio del Tequendama, Tena (Cundinamarca)

«Si se le inflama la barriga, agüitas de prontoalivio».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

Raíz

Hoja

Flor
Tallo

Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente pero puede escasear

USO Para tratar la gripa, para el dolor muscular y los cólicos, y para todas las enfermedades del cuerpo. Para baños. Para tomar como aromática.

PREPARACIÓN Para uso medicinal se prepara en infusión lo que alcance con una rama; se toma todos los días un pocillo por la mañana y otro por la noche. También como aromática o medicinal, se puede hacer en infusión con albahaca y yerbabuena, o solo en agupanela bajita en dulce. Para baños se pone a hervir y se usa como hierba dulce, con otras hierbas también dulces.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Quereme hembra



Cavendishia tryphera
Endémica

De dónde viene
Valle del Cauca

«Que si una mujer no tiene novio, con quereme hembra consigue el amor».

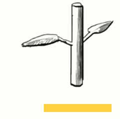
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero se debe caminar en el monte para encontrarla

USO Para atraer el amor.

PREPARACIÓN Se cocinan los 3 queremes y se hace un baño de pies a cabeza. El hembra es para atraer hombres. Se puede usar por separado o en conjunto con los otros 2 queremes. El baño se hace cada 6 meses.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Quereme macho



Cavendishia quereme
Nativa

De dónde viene
Valle del Cauca

«Que si un hombre no tiene novia, con quereme macho consigue el amor».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

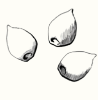

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero se debe caminar en el monte para encontrarlo

USO Para atraer el amor.

PREPARACIÓN Se cocinan los 3 queremes y se hace un baño de pies a cabeza. El macho es para atrer mujeres. Se puede usar por separado o en conjunto con los otros 2 queremes. El baño se hace cada 6 meses.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta

→ *Media*



Quina



Cinchona **sp.**
Nativa

De dónde viene
La Mesa, San Antonio del Tequendama (Cundinamarca)

«Si se le cae el pelo, échele quina para que le crezca».

→ PARTES QUE SE USAN

Corteza · Raíz · Hoja · Flor · Tallo · Fruto · Semilla

→ DISPONIBILIDAD



Media

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Cuando se puede acceder al bosque

USO Uso cosmético para el pelo.

PREPARACIÓN Se hierve agua y se agrega un poco de cáscara de la quina con guásimo, de ahí sale una baba que es la que se echa en el pelo. Se usa a mediodía y se deja por 2 horas. Puede hacerse el tratamiento siempre que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Difícil de acceder***



Ruda



Ruta graveolens
Exótica

De dónde viene
Chipaque, Madrid, Sibaté,
Silvania (Cundinamarca)

«Ruda pa' la buena suerte».

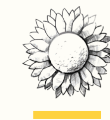
«No me toque la ruda que me la quema».

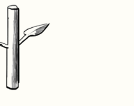
→ PARTES QUE SE USAN

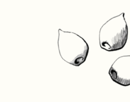

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para la suerte y limpiar las energías de personas o lugares, y para recuperar la matriz luego del embarazo. Se consume en pequeñas proporciones con huevos.

PREPARACIÓN La ruda también se prepara en leche o con huevos. Se puede sacar biodiésel.

→ CONTRAINDICACIONES

La ruda debe consumirse en cantidades moderadas porque es abortiva.

Cambio en la disponibilidad
→ *Más*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Salvia blanca



Austroeupatorium inulifolium
Nativa

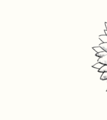
De dónde viene
Bogotá, D. C. (páramo)

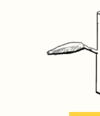
«Hace parte de las siete hierbas amargas para limpieza».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, pero más en época de lluvia

USO Para los nervios, para los sahumerios, para baños.

PREPARACIÓN Para los nervios, se preparan en infusión 4-5 hojas en la noche. Suele tomarse 1-2 semanas, pero puede tomarse todos los días.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Salvia dulce o chiquita



Lepechinia schiedeana
Nativa

De dónde viene
Funza, embalse del Neusa (Cundinamarca)

«Para las malas energías, para limpiar, y pa' tomar. Que si tiene dolores, con salvia chiquita se le pone mejor».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal. Sin embargo, cuando hay verano casi no se consigue. Cuando hay lluvia es abundante

USO Para tratar la tensión arterial, calmar los nervios y la ansiedad, y tratar los calores de la menopausia. Para la trombosis, alergias, dolor de cabeza y dolor de estómago. Se consume en aromática y en preparaciones culinarias no especificadas. Además, se usa para limpiezas energéticas.

PREPARACIÓN En infusión o cocción por 5-10 minutos, siempre que se quiera y 3 veces al día. También se puede agregar 3-4 ramitas a una botella de vino y se deja enterrado en tierra durante al menos 8 días. Otra preparación es agregar una ramita a leche caliente o elaborar una aromática. También se recomienda para uso medicinal tomarla en ayunas. Para uso esotérico se puede hacer un atado para quemarlo a modo de sahumerio o hacer riegos con ella.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Sanalotodo



Baccharis tricuneata
Nativa

De dónde viene
Ubaté (Cundinamarca); Chiquinquirá (Boyacá)

«Las antiguas sabemos que sana que sana el sanalotodo».

→ PARTES QUE SE USAN

Corteza

Raíz

Hoja

Flor

Tallo
Fruto

Semilla


→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente, pero turnan de lugares para evitar que se acaben las plantas

USO Para sanar todo el cuerpo. Especialmente se usa para sanar heridas, inflamaciones y alergias. Para hacer baños de limpieza de energía.

PREPARACIÓN Para inflamaciones y heridas, se prepara un manojito pequeño en infusión con yantén, árnica, caléndula, guaba y yerbamora. Se coloca 3 veces al día en el lugar necesario, esto se repite por 8 días.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Santa María



Onoseris purpurea
Endémica

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Con la infundia de gallina negra pa' cicatrizar».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo

Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente, especialmente en época de lluvias

USO Para baños de buena suerte. Para cicatrizar.

PREPARACIÓN Preparar en infusión y hacer 3 baños con ella por época. Con la infundia de gallina negra se hace un emplasto por el envés de la hoja, que es blanca, y se pone sobre la piel para ayudar a cicatrizar.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Alta*



Sauco o tilo



Sambucus peruviana
Nativa

De dónde viene
Chipaque, Fómeque (Cundinamarca)

«Para la tos y desinflamar,
le tengo el sauco en bebida».

→ PARTES QUE SE USAN

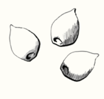

Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para tratar la tos y desinflamar. Las bayas o frutos se pueden consumir en aromática o dulces.

PREPARACIÓN Se prepara en cocción. Los frutos se preparan con algún endulzante hasta espesar para hacer dulce, o se agregan a la aromática.

→ CONTRAINDICACIONES
En exceso puede enfermar.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Siempreviva



Peperomia galioides
Nativa

De dónde viene
Facatativá, Tabio, Zipacón (Cundinamarca)

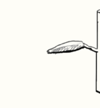
«La siempreviva se hierve, pero eso no sabe a nada, a pura agua hervida».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Media

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para el riñón, la próstata, los nervios y la depresión y ansiedad, y para tratar traumas emocionales. También para el tratamiento de úlceras, cortaduras, quemaduras y picaduras por sus beneficios desinfectantes y antiinflamatorios.

PREPARACIÓN Hervir unas hojitas en 1 litro de agua por 1-2 minutos. Se toma 1 cucharadita, 3 veces durante la noche y 2 tazas cada día por 3-4 días.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Suelda con suelda



Tradescantia fluminensis
Nativa

De dónde viene
San Antonio del Tequendama (Cundinamarca)

«Suelda con suelda, él suelda el hueso y se pone machacado».

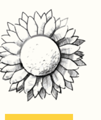
«Una de las malezas más pronta a salir, es mucho lo que se propaga».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

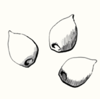

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Hay dos variedades: una roja, más escasa, y otra más plateada. Ambas se usan en emplastos para sanar fracturas o en baños.

PREPARACIÓN Se espicha y se unta en un trapo. Luego se aplica en la zona de la fractura. Puede hacerse cada vez que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Media*



Tabaco



Nicotiana tabacum
Nativa

De dónde viene
Chía (Cundinamarca)

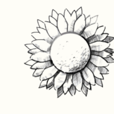
«El tabaco sí es para baños y para los tabacos».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz

Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre y cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal

USO Para fumar, para preparar rape, rituales y limpiezas de energía. Para las úlceras varicosas se hace un emplasto de tabaco. Se usa como alelopático sembrado en cercas vivas.

PREPARACIÓN Para preparar rape, se seca y se muele lo más fino posible, cada vez que se desee. Para las úlceras varicosas se hace un emplasto con las hojas frescas, usando tantas hojas como sea necesario para cubrir la úlcera; se hace todos los días hasta sentir alivio. También con las hojas se elaboran los tabacos.

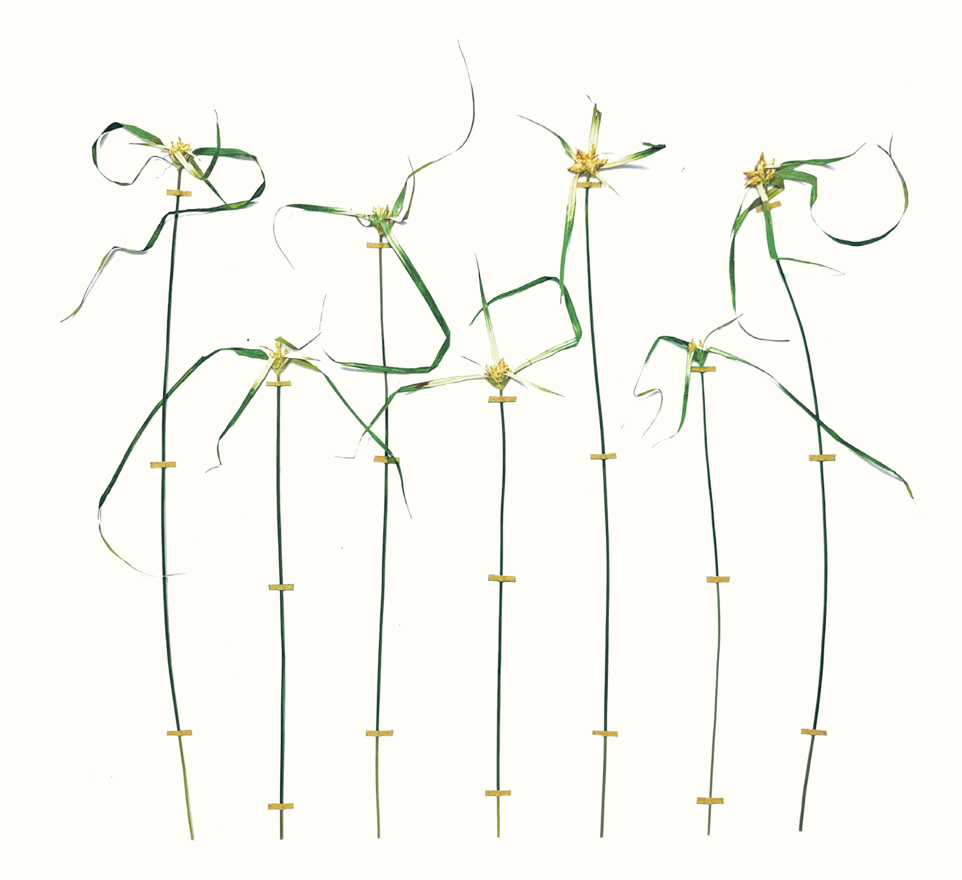
→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Totes



Rhynchospora nervosa
Nativa

De dónde viene
Chipaque, San Antonio del Tequendama (Cundinamarca)

«Los totes se hacen en un jarabe y se ponen a cocinar para la tos».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

No se reporta

USO Para tratar la tos.

PREPARACIÓN Se prepara en cocción 1 litro cada día hasta mejorar.

→ CONTRAINDICACIONES

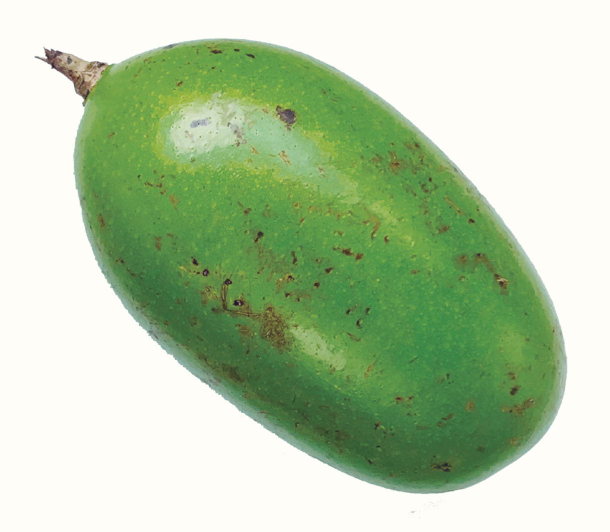
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Totumo



Crescentia cujete
Nativa

De dónde viene
Tocaima (Cundinamarca); Bucaramanga (Santander); Espinal, Guamo (Tolima)

«Al totumo usted le saca todo lo que tiene por dentro y se pone a cocinar harto tiempo hasta que quede un jarabito, se le echa miel y tome para la tos».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor

Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Mensual

USO Para tratar la tos y los bronquios, la próstata y espolones en el pie. Con el fruto seco se hacen artesanías o recipientes.

PREPARACIÓN Para la tos y bronquios, lo de adentro del fruto se mezcla con miel y clara de huevo, se cocina por 5 minutos o se licúa para hacer sorbete. Se consume 3 veces a la semana. Para la próstata se cocina el contenido interno del fruto en 3 litros de agua y se deja reducir a 1 litro, esta bebida se toma en ayunas por 9 días. Para tratar espolones se calienta el fruto en la estufa y se pone en el pie una vez por semana.

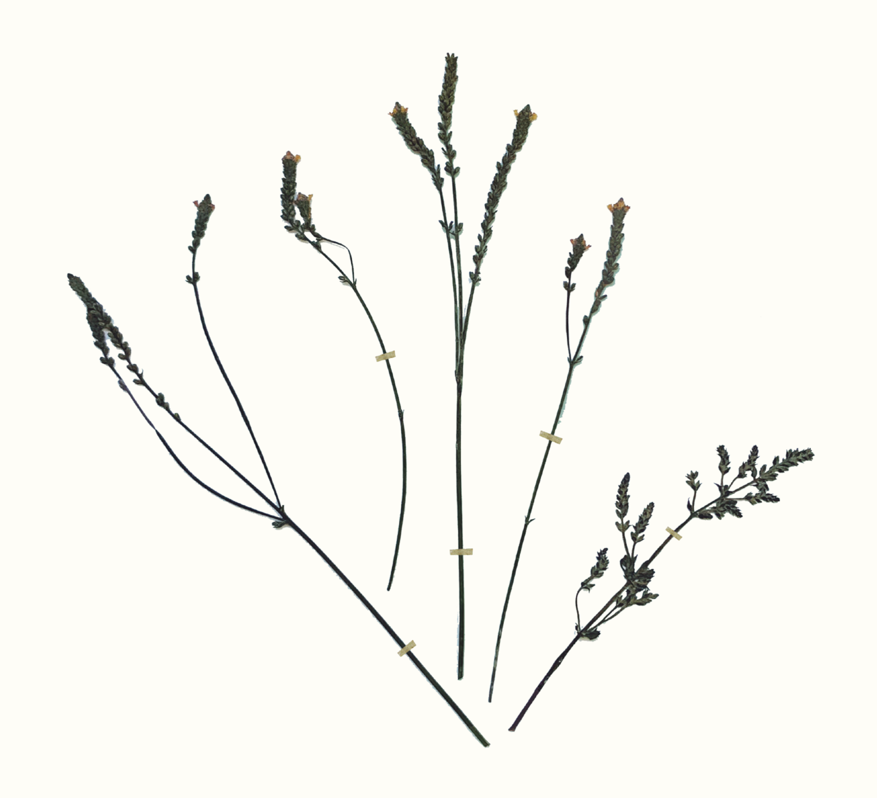
→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ ***Abundante***



Verbena blanca



Verbena litoralis
Nativa

De dónde viene
Fómeque (Cundinamarca)

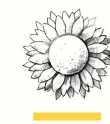
«Esa sí es una bendición para la fiebre».

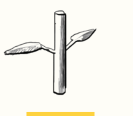
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

No se reporta

USO Para tratar la fiebre y para limpiar energías.

PREPARACIÓN Se prepara en cocción en agua. Se mezcla con altamisa y destrancadera para la buena suerte.

→ CONTRAINDICACIONES

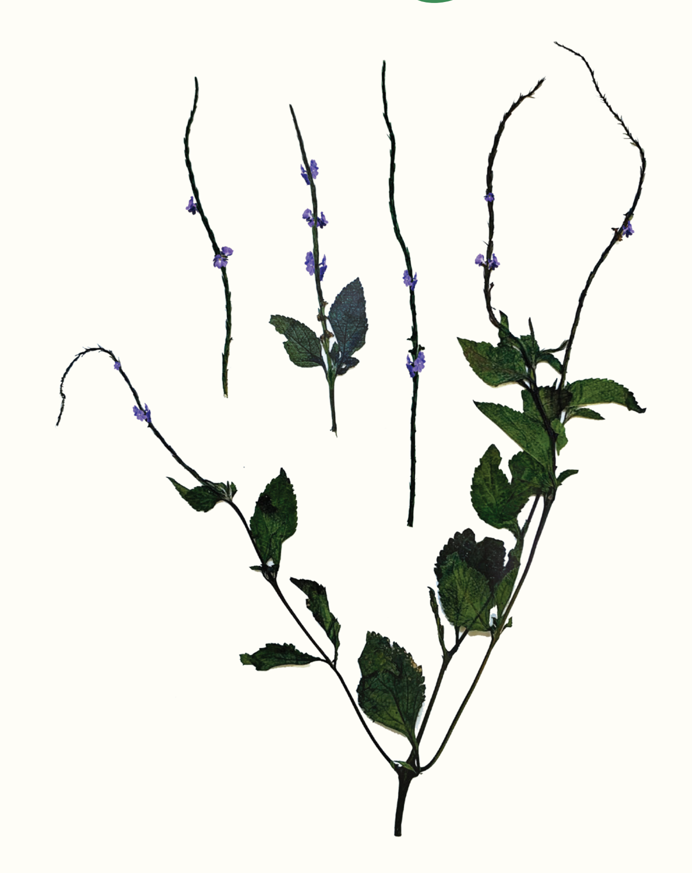
En exceso puede causar debilidad y escalofríos.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Verbena morada o negra



Stachytarpheta cayennensis
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Verbena negra es para sacar maldades, eso he visto».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza

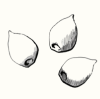

Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Común

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Como planta amarga para baños de limpieza.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión con otras plantas amargas. El baño se realiza cada vez que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.


Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*


Abundancia en el lugar de colecta

→ *Media*


NE

Vira vira blanca



Achyrocline bogotensis
Nativa

De dónde viene
Villavicencio (Meta)

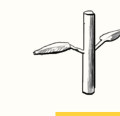
«Pa'l mal de próstata».

→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto

Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Escasa

→ APROVECHAMIENTO


Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Semanal

USO Para tratar la próstata.

PREPARACIÓN Se prepara en infusión con 3-4 hojas por taza de agua caliente. Se debe tomar en ayunas un pocillo por 9 días, luego se descansa 1 mes y se empieza de nuevo, y así hasta sanar.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Escasa*



Yacón



Smallanthus sonchifolius
Nativa

De dónde viene
Silvania (Cundinamarca)

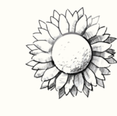
«El yacón sirve para adelgazar y la tensión, pero sobre todo para los triglicéridos. Viene de Silvania».

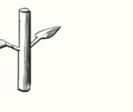
→ PARTES QUE SE USAN


Corteza


Raíz


Hoja


Flor


Tallo


Fruto


Semilla

→ DISPONIBILIDAD


Común

→ APROVECHAMIENTO


Cultivada

→ TEMPORADA DE COLECTA

Aunque se cosecha cada 6 meses, la disponibilidad es permanente. En el caso de la hoja, esta se cosecha siempre; inicialmente dura 1 mes en crecer

USO Para tratar la tensión, bajar los triglicéridos, tratar la diabetes y el estreñimiento, para adelgazar y bajar o regularizar el azúcar. Como alimento, en ensaladas, jugos, crudo y en aromáticas.

PREPARACIÓN El tubérculo se come fresco, sin cocinar, o en harina. En el caso de las hojas, se preparan en infusión con 1 hoja por vaso de agua caliente; aunque también pueden consumirse frescas. En otros sitios secan la hoja para hacer infusiones y se hace miel como edulcorante saludable. Su consumo como alimento o aromática está asociado a que se considera bueno para la salud. Para un uso específico medicinal, se consumen 15 gramos de tubérculo 3 veces al día por el número de días que se requiera.

→ CONTRAINDICACIONES

El consumo excesivo de la hoja afecta la visión, y el del tubérculo podría tener algún efecto secundario también.

Cambio en la disponibilidad
→ *Menos*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Zarzaparrilla de pepa o tubérculo



Dioscorea coriacea
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Esas vienen de las montañas, del campo».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD

Común

→ APROVECHAMIENTO



Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA

Permanente

USO Para purificar la sangre y favorecer la circulación.

PREPARACIÓN Se corta en rodajas, se pela y se hierve. Se toma por 9 días.

→ CONTRAINDICACIONES

No se reportan.

Cambio en la disponibilidad

→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta

→ *Abundante*



Zarzaparrilla de raíz

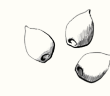


Smilax officinalis
Nativa

De dónde viene
La Mesa (Cundinamarca)

«Esa es muy difícil, casi no la sacan».

→ PARTES QUE SE USAN

 Corteza
 Raíz
 Hoja
 Flor
 Tallo
 Fruto
Semilla

→ DISPONIBILIDAD
Media

→ APROVECHAMIENTO

Silvestre

→ TEMPORADA DE COLECTA
Permanente

USO Para purificar la sangre y favorecer la circulación.

PREPARACIÓN Se cocina hasta que el agua hierva y se deja 5-10 minutos más hirviendo. Se toma un vaso en la mañana y otro en la noche.

→ CONTRAINDICACIONES
No se reportan.

Cambio en la disponibilidad
→ *Igual*

Abundancia en el lugar de colecta
→ *Abundante*



Listado de especies registradas en la Plaza Samper Mendoza



Nombre común	Nombre científico	Uso
Abedul	*Hamelia patens*	Para baños y para curar heridas.
Abrecaminos (2)	*Koanophyllon solidaginoides*	Para baños de limpieza (Bussman *et al.*, 2018).
Abrojo	*Alternanthera pungens*	Analgésico y diurético. Sirve también para la tos.
Acacia	*Acacia* sp.	Para tratar el hígado.
Acedera	*Oxalis corniculata*	Para tratar la tos y la fiebre. Se puede usar en bebidas pues tiene sabor agridulce. Medicinal para el sistema inmune.
Acelga	*Beta vulgaris* var. *cicla*	Para consumir como verdura.
Acuasia	*Quassia amara*	Para limpiar el hígado y tratar los riñones.
Aguacate	*Persea americana*	Hojas para las dolencias de los riñones, para el tratamiento del cáncer, los triglicéridos y la artritis. El fruto sirve como alimento.
Ajenjo	*Artemisia absinthium*	Limpia el hígado, es purgante y sirve para tratar la sarna en perros. Ayuda a dejar el alcohol y a tratar el retraso menstrual.

Ajo macho o flor de ajo	*Allium sativum*	Alimenticia y amuleto de buena suerte para cargar. Ornamental, ramos de flores usados para atraer buenas energías y ahuyentar lo malo.
Albacón	*Ocimum* aff. *basilicum*	Empleado en culinaria para preparar ensaladas y pastas y para adobar comidas, ya que su sabor es agridulce.
Albahaca	*Ocimum basilicum*	Para preparar aromáticas se mezcla albahaca y limonaria y queda muy sabrosa y sirve como antiestresante. También regula la digestión y hay personas que tienen el agüero de dejar esta planta detrás de la puerta y para baños de energía, como el de las siete albahacas.
Albahaca de monte o de Castilla	*Ocimum basilicum*	Alimenticia como condimento y en bebidas, como la aguapanela. Se usa para baños de buena suerte. Como medicinal se usa para tratar el dolor de estómago.
Albahaca dentada	*Ocimum basilicum*	Como alimento en bebidas, ensaladas y como condimento. Como parte de baños esotéricos de las siete albahacas.
Albahaca morada	*Ocimum basilicum*	Como alimento en bebidas, ensaladas y como condimento. Como parte de baños esotéricos de las siete albahacas.
Albahaca silvestre o de Castilla	*Ocimum campechianum*	Como alimento en bebidas, ensaladas y como condimento (Pabón *et al.*, 2018). Como parte de baños esotéricos de las siete albahacas.
Albaricoque	*Prunus armeniaca*	El fruto deshidratado es comestible.

Alcachofa	*Cynara scolymus*	Sirve para bajar los triglicéridos y el colesterol, disminuir la retención de líquidos, depurar los riñones y el hígado. También para tratar el estreñimiento y el ácido úrico elevado. De igual forma, se consume en comidas y jugos verdes.
Alcanfor	Aff. *Artemisia sodiroi*	Para sacar el frío.
Alcaparro	*Senna* sp.	Hojas usadas para descargar el hígado y como antioxidante.
Alfalfa	*Medicago* cf. *sativa*	Aporta calcio a los huesos.
Algodón	*Gossypium barbadense*	Para el dolor de los huesos y para tratar los riñones.
Almendro	*Terminalia catappa*	Hojas para la tensión alta y diabetes.
Alpiste o nabo	*Brassica rapa*	Alimento para canarios y aves domésticas.
Altamisa o artemisa	*Ambrosia peruviana*	Rituales. Sistema digestivo.
Alucema	No identificada	Para sahumerios.
Amansaguapos	*Justicia pectoralis*	Para calmar. En lo esotérico, para amansar personas.
Amapola	*Eschscholzia californica*	Para baños amargos, para la energía y para tratar la vista.
Amaranto	*Amaranthus caudatus*	Alimenticia.
Amaranto rojo	*Iresine diffusa f. herbstii* (*Iresine herbstii*)	Previene y combate el cáncer. Se usa para tratar la fiebre y la tos, y como cicatrizante de heridas.

Ámbar negro	No identificada	Las semillas se usan para eliminar hechizos, maleficios y ahuyentar brujas. También se usa para elaborar artesanías.
Anís en pepa	*Pimpinella anisum*	Alimenticio como condimento o especia.
Anís estrellado	*Illicium verum*	Alimenticio como condimento o especia.
Anón	*Annona squamosa*	Fruta comestible y para tratar las úlceras.
Apio	*Apium graveolens*	Alimenticia como verdura y para bebidas medicinales.
Arándano	*Vaccinium* sp.	El fruto deshidratado se vende para elaborar dulces, bebidas y postres. Uso medicinal pues tiene antioxidantes.
Aranto	*Kalanchoe daigremontiana*	Para prevenir el cáncer.
Árbol del pan	*Artocarpus altilis*	El fruto es comestible, y con él se elabora chicha. Con las hojas se trata la diabetes y el dolor de oído. También se usa para eliminar verrugas.
Árnica grande	*Senecio formosus*	Para sanar heridas internas y externas. Para sanar cicatrices, moretones y manchas de la piel.
Arracacha	*Arracacia xanthorrhiza*	Alimenticia en sopas, purés, chips y harina.
Arrayán clima caliente	No identificada	Corteza usada para la diabetes.
Arroz	*Oryza sativa*	Para tratar la diarrea, la inflamación intestinal y la fiebre. Se usa como tónico para la piel. Es también alimenticia (Bussman *et al.*, 2018).
Artimisa, siete poderes o bonsai chino	*Pelargonium graveolens*	Para hacer aromáticas para calmar, para riegos o baños de hierbas dulces; también tiene uso ornamental, como cerca viva.
Arveja	*Pisum sativum*	Consumida en ensaladas, arroces, sopas y potecas.
Azafrán	*Crocus sativus*	Consumida como condimento o especia (Pabón *et al.* 2017).
Azucena	*Lilium candidum*	Para tratar abscesos, mamas agrietadas, otitis, contusiones, callosidades y manchas en la piel (Bussman *et al.*, 2010). Como ornamental.
Balso	No identificada	Para el cabello.
Barbasco	*Polygonum hydropiperoides*	Para tratar la piel de los animales y curar la sarna.
Barsalita	*Baccharis decussata*	Para limpiar el intestino y tratar la próstata.
Bejuco cadena	*Bauhinia glabra*	Se emplea como antiflamatorio, analgésico, antioxidante y diurético.



Bejuco de agua o insulina	*Cissus verticillata*	Para hacer caminar a los niños (1-3 años), para tratar el estreñimiento, problemas digestivos, enfermedades venéreas, hemorroides, dolor muscular, reumatismo, gripa, afecciones del tracto respiratorio; como analgésico y desinflamatorio; para cuidar los senos y como cicatrizante (Bussman *et al.*, 2018).
Bejuco de carare, carare o guaco	*Aristolochia maxima*	Para reducir los niveles de azúcar en la sangre.
Belladonna	*Atropa belladona*	Antiespasmódico.
Benzenuco	*Asclepias curassavica*	Para tratar las alergias.
Berenjena	*Solanum melongena*	Para tratar la obesidad y el colesterol alto (Bussman *et al.*, 2018). Como alimento.
Berros	*Nasturtium officinale*	Alimenticia para elaborar sopas, ensaladas, etc. Se emplea como medicinal para obtener calcio.
Bleo	*Amaranthus hybridus*	Para la digestión y para la descongestión del hígado.
Bocado de culebra	*Momordica charantia*	Para tratar la diabetes.
Boldo	*Peumus boldus*	Para tratar el hígado.
Bore	*Colocasia esculenta*	Hojas tiernas, tallos y cormos cocinados son comestibles. De los cormos se extraen almidones y se prepara chicha. También es alimento para animales de corral y peces. Ornamental.

Borraja	*Borago officinalis*	Se usa para tratar la tos y las flemas.
Botón de oro	*Helichrysum bracteatum*	Para floreros, baños de prosperidad y para tratar la migraña.
Brevo	*Ficus carica*	Hojas para bajar la tensión arterial y para ayudar a dilatar en el momento de dar a luz. El fruto se usa como comestible y para tratar afecciones del aparato reproductor femenino.
Bronquisán	No identificada	Para tratar los bronquios.
Brusca	*Senna* sp.	Para baños esotéricos y para bebidas. En café para tensión, azúcar en sangre y próstata.
Cabello de mazorca	*Zea mays*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).
Cacao	*Theobroma cacao*	Para elaborar chocolate.
Cactús	*Euphorbia trigona*	Para tratar enfermedades infecciosas respiratorias (Pabón *et al.*, 2017).
Cactus, cabeza de indio, cabeza de negro o tuna	*Melocactus* sp.	Para controlar los rayos ultravioleta (solo se debe tener sembrado). Para el dolor de huesos y para personas lisiadas por gripa. Ornamental.
Cadillo	*Triumfetta bogotensis*	Para el pelo, para que crezca mejor y esté más bonito.
Café	*Coffea arabica*	Hojas para adelgazar, controlar los niveles de azúcar, la tensión y purificar la sangre. Para controlar la arritmia cardiaca.



Cajeto o crecedor	*Delostoma integrifolium*	Para limpiar la sangre y como diurético (Bussman *et al.*, 2018).
Calabaza	*Cucurbita* sp.	Semillas tostadas consumidas enteras, en bebidas, ensaladas y postres.
Calaguala	*Campyloneurum* aff. *densifolium*	Para las dolencias de los riñones, como los cálculos o la inflamación. Para matar infecciones.
Caléndula	*Calendula officinalis*	Para tratar heridas y cicatrizar, para los dolores menstruales, golpes y otras afecciones del aparato reproductor femenino. Para baños y para atraer prosperidad. Se usa en rituales para limpiar energía sexual. Se toma en aromáticas como bebida.
Calzoncito o pasta	*Capsella bursa-pastoris*	Para que llegue el periodo.
Caminadera	*Lycopodium* sp.	Para que los niños empiecen a caminar y para tratar el dolor de los huesos.
Cancerín	*Kalanchoe* sp.	Para tratar el cáncer.
Canchalagua	*Euphorbia* sp.	Para tratar la próstata y los riñones.
Canela	*Cinnamomum zeylanicum* (sinónimo de *Cinnamomum verum* J. Presl)	Como condimento o especia. Medicinal. Usada culturalmente para atraer buena energía y prosperidad.
Caña agria	*Hellenia speciosa*	Para tratar los riñones.
Cañafístula	*Cassia grandis/Cassia fistula*	Como vitamina para el cerebro y para espesar la sangre.
Caracola	*Kohleria spicata*	Para tratar la próstata.

Carambolo	*Averrhoa carambola*	Comestible para consumir fresca, en aromática o jugo.
Cardamomo	*Elettaria cardamomum*	Como condimento o especia.
Cardo mariano	*Silybum marianum*	Para tratar el hígado.
Cargadita	*Zornia diphylla*	Para tratar la próstata.
Carioquito morado	*Gomphrena globosa*	Para baños de prosperidad, para la buena suerte y para el amor. Se carga en el bolsillo para la buena suerte.
Cartucho	*Zantedeschia aethiopic*	Ornamental.
Cáscara sagrada	*Frangula purshiana*	Para el hígado.
Casco de vaca	*Bauhinia ungulata*	Para tratar triglicéridos y colesterol.
Cayena	*Malvaviscus arboreus*	Para baños esotéricos.
Cebolla de huevo o cebolla cabezona	*Allium cepa*	Como condimento o en ensaladas y demás preparaciones.
Cebollín	*Allium schoenoprasum*	Como condimento o parte de ensaladas.
Celidonia	*Drymaria cordata*	Para tratar enfermedades infecciosas de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017).
Cenizo	*Chenopodium murale*	Como esotérica en rituales y como ornamental.
Ceiboré	No identificada	Como alimenticia para adobar la carne.
Chancapiedra	Aff. *Phyllanthus niruri*	Cura los riñones, elimina cálculos de la vesícula, cura el hígado, purifica la sangre, quita manchas, barros y espinillas de la piel.

Chaparro de bejuco	No identificada	Corteza para tratar la diabetes.
Chía	*Salvia hispanica*	Para adelgazar y como alimento.
Chicható o chitató	*Muntingia calabura*	Para culebrilla.
Chondú o chondul	*Cyperus* sp.	Para fortalecer la salud de los bebés. Para producir perfumes finos y seducir. Se usa en lo esotérico como contra.
Chuguas, ulluco u olluco	*Ullucus tuberosus*	Alimenticia en sopas, sudados y demás preparaciones tradicionales.
Cicuta	*Conium maculatum*	Para baños con orina de niño para los dolores de piernas y se hacen abrigos para sacar los fríos.
Cilantro	*Coriandrum sativum*	Como condimento o especia, tanto en semilla como en rama.
Ciprés	*Cupressus lucitanica*	Para tratar el COVID, como sahumerio y baños para la energía.
Citronela	*Cymbopogon* sp.	Se usa en pequeñas cantidades en aromáticas y para baños para limpiar la energía; así como en spas para ambientar y relajar.
Clavo	*Syzygium aromaticum*	Como condimento o especia. Como antimicrobiano, desinfectante, para mejorar la digestión, tratar el dolor y desinflamar. Para ambientar, espantar insectos y en sahumerios.
Col de monte	*Anthurium fendleri*	Para tratar el colon y los riñones.
Colonziño	No identificada	Para tratar enfermedades infecciosas de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017).

Confrey o cofrey	*Symphytum officinale*	Para tratar el ácido úrico.
Contragavilana	No identificada	Para purificar sangre, para el tratamiento de la artritis.
Copal	*Bursera* sp.	Para sahumerios.
Coquindo	No identificada	Semillas para espantar espíritus, como contras. Para tratar ataques epilépticos.
Cordoncillo negro o cordoncillo de hoja ancha	*Piper* sp.	Planta alimenticia para comer en ensaladas y bebidas. Como medicinal para asientos para tratar las hemorroides.
Cubios	*Tropaeolum tuberosum*	Alimenticia en sopas, sudados y demás preparaciones tradicionales.
Cundeamor	*Antigonon leptopus*	Para baños amargos.
Cúrcuma	*Curcuma longa*	Planta alimenticia para elaborar salsas y bebidas, dar color y como condimento. En lo medicinal se usa para desinflamar y limpiar el higado.
Damiana	*Turnera ulmifolia*	Para tratar la infertilidad, es expectorante y diurética (Bussman *et al.*, 2018). Oxigena el cerebro y ayuda con la depresión.
Dátil	*Phoenix dactylifera*	Fruto deshidratado consumido directamente, con yogures, postres y dulces. Como endulzante natural de diferentes preparaciones.
Descanses	*Alternanthera lanceolata*	Para relajar o descansar el cuerpo.
Destrancadera	*Hypoestes phyllostachya*	Para baños, floreros, limpiezas de cuerpo y espacios, y para la buena suerte.



Diente de león	*Taraxacum officinale*	Se usa para los riñones, como purgante para limpiar el hígado, para las heridas, llagas y úlceras varicosas y para la culebrilla.
Diosme	*Coleonema album*	Aromáticas, baños de amargas, florero para la protección de negocios.
Dormidera	*Mimosa pudica*	Se usa debajo de la almohada para dormir.
Durazno	*Prunus persica*	Consumida como fruta fresca, en dulces, postres y bebidas.

E

Enebro	*Cascabela thevetia*	Baños de la casa.
Eneldo	*Anethum graveolens*	Para sacar los fríos y como alimenticia.
Equinácea	*Echinacea angustifolia*	Para tratar infecciones respiratorias (Pabón *et al.*, 2017).
Eritrina o siriguay	*Erythrina rubrinervia*	Como tranquilizante (Bussman *et al.*, 2018).
Escancel	*Alternanthera lanceolata*	Para tratar dolencias del corazón. Para hacer baños de energía.
Escobillo o escobo	*Sida* sp.	Para la calvicie.
Espanta pavita	*Ugni myricoides*	Baños de limpieza y eliminar malas energías.
Espino blanco	*Duranta mutisii*	Planta usada para destapar venas, tratar la taquicardia, la circulación y el corazón.
Esponjilla o mochilita	*Luffa sepium*	Para tratar enfermedades infecciosas respiratorias (Pabón *et al.*, 2017).
Estoraque	No identificada	Para sahumerio.
Estragón	*Tagetes lucida*	Para adobar carnes, pollos y pescados.

Estramonio	*Datura stramonia*	Para baños de limpieza energética.
Estropajo	*Cucumis melo* (sinónimo de *Luffa cylindrica*)	Como elemento para estregarse mejor durante el baño.
Eucalipto	*Eucalyptus globulus*	Para la tos, el asma y el COVID. Se usa también como sahumerio y en saunas.



Fique	*Furcraea macrophylla*	Para tratar heridas, problemas de la sangre, hormigueo, acné y hongos en la piel. Se usa para hacer champú. Las semillas se usan para mejorar la circulación de la sangre.
Flor de cauto	*Disocactus speciosus*	Para tratar tos y tratar pulmones.
Flor de jamaica	*Hibiscus sabdariffa*	Para bebidas calientes o frías.
Fríjol	*Phaseolus vulgaris*	Usada como legumbre en sopas, cocidos y demás preparaciones tradicionales.
Frutillo	*Solanum stellatiglandulosum*	Para tratar la próstata.
Fucsia o zarzillejo	*Fuchsia hybrida*	Para atraer los colibríes y como ornamental en jardines.



Gayuba	*Arctostaphylos uva-ursi*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).
Gingo	*Ginkgo biloba*	Para la circulación y para adelgazar.
Gladiolo violeta	*Gladiolus* sp.	Ornamental.
Grama	*Cynodon dactylon*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).

Granada	*Punica granatum*	Fruta comestible en cocteles, jugos y refrescos. Medicinal para subir las defensas y tratar los terigios y la diarrea.
Guacas	*Acmella oppositifolia*	Alimenticia y medicinal.
Guaco	*Mikania guaco*	Para tratar la diabetes.
Gualanday	*Jacaranda obtusifolia*	Ayuda con la circulación en la sangre.
Guamo	*Inga* sp.	No se reporta.
Guanábana	*Annona muricata*	Para el colon tanto las hojas como la fruta. Fruto alimenticio.
Guásimo	*Guazuma ulmifolia*	Para tratar el mal de orín (ardor o dificultad para orinar). Para el pelo junto con la quina.
Guayaba	*Psidium guajava*	Hojas para baños de relajación y para tratar la diarrea y el dolor de estómago. Los frutos son comestibles.
Guineo	*Musa acuminata*	Usado en sopas, purés y demás preparaciones tradicionales.

H

Helecho	No identificada	Usada para adobar la carne.
Hierbabuena, yerbabuena o menta	*Mentha x piperita/Mentha spicata*	Se usa como medicinal para tratar enfermedades infecciosas gastrointestinales y de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017). Empleada en culinaria para hacer salsas, bebidas calientes, cocteles y jugos, y como esotérica, para baños de energía con plantas dulces.
Higasán	No identificada	Para tratar el hígado, la ictericia y las náuseas.

Higo	*Opuntia* sp.	Fruto comestible en ensaladas, fresco o en jugos.
Higuerilla	*Ricinus comunis*	Para purificar la sangre.
Hilo de oro	*Cuscuta partita*	Tratar la constipación y problemas del hígado (Bussman *et al.*, 2017).
Hinojo	*Foeniculum vulgare*	Para mejorar o activar la lactancia materna.
Hoja de duende	*Clusia* sp.	Para contras de trabajos, para tumbar males.
Hoja santa u hojasanta	*Kalanchoe pinnata*	Para tratar el cáncer.
Hoja santa (2)	*Piper auritum*	Para el cáncer.
Hortensia	*Hydrangea macrophylla*	Para baños para limpiar la energía y como ornamental.



Ibias u ocas	*Oxalis tuberosa*	Alimenticia en sopas, sudados y demás preparaciones tradicionales.
Indio desnudo o caratero	*Bursera simaruba*	Para tratar la gangrena, problemas del hígado, obesidad y tiroides. Para hacer antídotos y remover espinas enterradas en la piel (Bussman *et al.*, 2018).



Jengibre	*Zingiber officinale*	Seco o fresco se usa para hacer bebidas aromáticas, salsas, en arroces, *sushi* y otras preparaciones culinarias. En lo medicinal se usa para subir las defensas, prevenir y tratar síntomas de gripa, mejorar la digestión y tratar las náuseas y algunas afecciones del aparato reproductor femenino.

L

Laurel	*Laurus nobilis*	Como condimento para salsas, carnes, pescados, pollo y demás preparaciones. Se usa para baños y para rituales para atrear prosperidad y buena energía.
Lavanda	*Lavandula officinale*	Usada para dormir y calmar la mente, para meditar, para alejar la negatividad y atraer buenas energías. Usada en sahumerio para atraer equilibrio y paz. Se usa en pequeñas cantidades como especia en repostería.
Lechuguita	*Chaptalia nutans*	Para tratar la insolación y hemorragias (Bussman *et al.*, 2018).
Lengua de suegra	*Sansevieria trifasciata*	Para tratamiento del cáncer y como ornamental en jardines y materas.
Limón	*Citrus limon*	Fruto alimenticio para elaborar diversidad de bebidas, salsas, encurtidos, vinagretas y dulces. Se usa para subir las defensas y tratar síntomas de enfermedaes respiratorias y digestivas. Para combatir infecciones e indegestión. Para eliminar la grasa de elementos de cocina. Las hojas se usan para darle sabor a la mazamorra dulce y al masato.
Limonaria o limoncillo	*Cymbopogon citratus*	Para tratar enfermedades infecciosas respiratorias, gastrointestinales, de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017). Para aromáticas, para mejorar la digestión y para baños de hierbas dulces para la energía.
Linaza	*Linum usitatissimum*	Para mejorar la digestión y como alimento en cereales, panes y otros.

Llamadera	No identificada	Para baños dulces y amargos para la energía.
Lluvia de plata	*Breynia nivosa*	Para tratar enfermedades infecciosas respiratorias (Pabón *et al.*, 2017).
Lulo	*Solanum quitoense*	Fruta consumida fresca, en bebidas como jugos, cocteles, hervidos y refrescos.
Lunaria	No identificada	Se usa para la infertilidad.



Macadamia	*Macadamia integrifolia*	Fruto seco consumido directamente, también en postres, helados, dulces y mantequillas.
Malanga	*Colocacia esculenta*	Se usa como alimento en sopas, sudados, guisos, sancochos, purés. La harina del fruto seco se usa para tratar la gastritis.
Malva	*Malva sylvestris*	Para desinflamar y para los bebés que están duros del estómago.
Malvavisco	*Althaea officinalis*	Para tratar enfermedades infecciosas relacionadas con la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017).
Malvisco o malva	*Malva arborea*	Para hacer hechizos. Para hacer mascarillas para el cabello.
Mamoncillo	*Melicoccus bijugatus*	Consumida principalmente como fruta fresca.
Mandrágora	Aff. *Chrysopogon zizanioides*	Para hacer baños de energía y rituales.
Mango	*Mangifera indica*	Hojas y rama para tratar el corazón. Fruto alimenticio ampliamente consumido.

Maní	*Arachis hypogaea*	Legumbre consumida como alimento directamente, también en en postres, bebidas, helados, salsas, ensaladas y demás preparaciones.
Mano de Dios	*Handroanthus ochraceus* subsp. *neochrysanthus*	Para baños de limpieza. Se usa para atraer personas, sacar malas energías y atraer buena suerte.
Manrubio o marrubio	*Marrubium vulgare*	Para baño de las siete amargas. Para tratar la tos, asma, dolor de estómago y para la digestión.
Manzanilla	*Chamaemelum nobile*	Se usa en bebidas aromáticas y otras preparaciones culinarias. En lo medicinal se usa para mejorar la digestión, desinflamar y calmar. En lo esotérico se usa para hacer baños dulces y activar el chakra del plexo solar.
Manzanilla o matricaria	*Matricaria chamomilla*	Como aromática, para la digestión, como estimulante cardiaco, para tratar infecciones, artritis, alopecia, fiebre, dolor de cabeza, inflamaciones, dolores menstruales, espamos, conjuntivitis; también para la piel, como analgésico y calmante (Bussmann *et al.* 2018).
Manzanilla amarga o matricaria	*Tanacetum parthenium*	Se usa en bebidas aromáticas y otras preparaciones culinarias. En lo medicinal se usa para mejorar la digestión y calmar. Se usa para baños de energía.
Maraca	*Zingiber spectabile*	Para floreros ornamentales y jardines.
Marihuana	*Cannabis sativa*	Para hacer pomadas, tratar la epilepsia, la artritis y otras afecciones. Es usada en rituales y como planta fumable y alucinógena.
Mastranto	*Hyptis capitata*	Para tratar la tensión arterial.
Matarratón	*Gliricidia sepium*	Para el COVID y para baños esotéricos.
Mejorana o mejorana española	*Origanum majorana*	Para calmar los nervios.
Menta	*Mentha pulegium*	Para tratar enfermedades infecciosas respiratorias, gastrointestinales y urogenitales (Pabón *et al.*, 2017). Como planta comestible al usarse como especia y en diferentes tipos de bebidas frías o calientes.
Milenrama	*Albizia carbonaria*	Limpiezas para mujeres que acaban de dar a luz.
Mirra	*Commiphora myrrha*	Para sahumerio.
Mirto	*Solanum pseudocapsicum*	Se usa como ornamental en arreglos florales y jardines. Se usa en baños de siete plantas amargas para limpiar la energía. Se siembra también para atraer buena energía. Se usa para controlar las pulgas en la camas de los perros.
Moradita	*Cuphea* sp.	Para curar mal de amores.
Moringa	*Moringa oleifera*	Para la tos, el asma y el COVID. Se usa también como sahumerio y en saunas.

Mostaza	*Sinapis alba*	Semillas consumidas como alimento en diversas preparaciones.
Mostaza negra	*Brassica nigra*	Semillas consumidas como alimento en diversas preparaciones.
Mozote	*Bidens pilosa*	Para tratar enfermedades infecciosas gastrointestinales (Pabón *et al.*, 2017).
Muérdago	*Rhynchosia minima*	Para limpiar la energía, tratar la fiebre descontrolada y la tensión arterial. Como calmante y para baños.

N

Naranjo	*Citrus aurantium*	Hojas usadas para darle sabor a la mazamorra dulce y al masato. El fruto y las flores (azahar) son comestibles.
Nigua	*Margyricarpus pinnatus*	Para tratar los riñones.
Nim o neem	*Azadirachta indica*	Para tratar la diabetes y espantar los zancudos.
Níspero	*Eriobotrya japonica*	Las semillas se usan para expulsar los cálculos renales.
Nogal	*Juglans neotropica*	Con los frutos se elabora tinte para el cabello y la nuez es comestible después de madurar. Esta planta también es usada como medicinal para la diabetes.
Noni	*Morinda citrifolia*	Para la artritis, defensas y para el cáncer.
Nopal	*Opuntia ficus-indica*	Para el tratamiento del cáncer y para controlar los niveles de azúcar. Para limpiar el colon.
Nuez de Brasil	*Bertholletia excelsa*	Fruto seco consumido como alimento directamente, también en postres, ensaladas y demás preparaciones.
Nuez de nogal	*Juglans regia*	Fruto seco consumido como alimento directamente, también en postres, ensaladas y demás preparaciones.



Ojarasín	*Kalanchoe gastonis-bonnieri*	Para tratar el cáncer.
Olivo de monte	*Lycoseris mexicana*	Para baños de energía y para tomar.
Orégano (1)	*Minthostachys mollis*	Como condimento o especia.
Orégano (2)	*Origanum vulgare*	Como condimento o especia.
Orégano orejón	*Plectranthus amboinicus*	Como condimento o especia.
Orégano silvestre	No identificada	Alimenticia como condimento o especia.
Oregón u orejón	*Berberis aquifolium*	Hojas usadas para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).
Ortiga	*Urtica urens*	Cosmética. Como medicinal para mejorar la circulación de la sangre y tratar las alergias. Como alimenticia, después de hervirse, se usa para hacer pesto y demás preparaciones.
Ortigón	*Urtica morifolia*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).



Palma morada	*Cordyline fruticosa*	Para tratar diabetes, limpiar la ropa y como arreglo floral.
Palma roja	*Cyrtostachys renda*	Para tratar infecciones (Pabón *et al.*, 2017).

Palo, árbol o flor de la cruz	*Brownea ariza*	Hojas y tallo para parar el flujo de hemorragias (para trancar o acelerar las hemorragias).
Palo de arco	Aff. *Handroanthus ochraceus*	Para la tensión, la diabetes y los riñones. Para baños de energía.
Palo santo	*Bursera graveolens*	Después de cocinar, el agua se consume para tratar las hemorragias. Se usa en sahumerio o quemado para limpiar la energía del cuerpo y los espacios.
Panameña	*Tradeschantia zebrina*	Para baños o emplastos para sanar fracturas. Ornamental y posiblemente alimenticia.
Papa de pobre, cidra o guatila	*Sicyos edulis*	Es alimenticia para humanos y animales. Como medicinal se usa para bajar niveles de azúcar en la sangre, purgar y para «adelgazar» la sangre.
Papaya	*Carica papaya*	Consumida como fruta fresca, en jugos, ensaladas y dulces. Usada para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.
Paraguay	*Scoparia dulcis*	Para tratar la próstata, bajar los triglicéridos y el colesterol.
Parietaria	*Parietaria officinalis*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).
Pasto micay	*Axonopus scoparius*	Para mejorar la lactancia en mujeres lactantes.
Pazote	*Miconia* sp.	Para baños de limpieza energética.
Pegamosco	*Bejaria resinosa*	Para la tos y la infertilidad en la mujer, junto con la lunaria.
Pelá	*Vachellia farnesiana*	Para tratar afecciones de los pulmones.
Pepa de cabrito o caucho	*Cascabela thevetia* (sinónimo de *Thevetia peruviana*)	Para tratar afecciones de la circulación y el corazón, sistema digestivo y la fiebre (Bussman *et al.*, 2018).
Pepino cohombro	*Cucumis sativus*	Fruta consumida como verdura en ensaladas.
Peralejo o barbasco	*Byrsonima crassifolia*	Como antídoto. Para tratar la diarrea y la fiebre, y como anstringente (Bussman *et al.*, 2018).
Perejil	*Petroselinum crispum*	Como condimento o especia. Para decorar platos.
Pimienta cayena	*Capsicum annuum*	Como condimento o especia. Para decorar platos.
Pimpinella	*Sanguidorba minor*	Para el corazón y los nervios.
Pino	*Pinus patula*	Para adornos de arreglos florales y para tratar la tos.
Piñón	*Enterolobium cyclocarpum*	Para atacar las amebas, gusanos, la tenia, disminuir cálculos. Se hacen dulces con él y demás preparaciones.
Plonías o plionías	*Erythrina* sp.	Para tratar los cálculos y la epilepsia.
Plumaria	No identificada	Para tratar los pulmones.
Pomarroso	*Syzygium* sp.	Para tratar la tiroides y para la buena suerte.
Pulmonaria	*Pfaffia iresinoides*	Baños para atraer pareja. Amarres.Para los bronquios y los pulmones en general.

Q

Quereme chiquito	*Disterigma* cf. *noyesiae*	Junto con los otros queremes, se usa para atraer el amor.

R

Remolacha	*Beta vulgaris*	Alimenticia como verdura o en elaboración de salsas, ensaladas y demás preparaciones.
Retamo	*Teline monspessulana*	Para tratar el dolor de muelas.
Riñonada (1)	*Kohleria hirsuta*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).
Riñonada (2)	*Solanum brevifolium*	Para tratar afecciones del riñón.
Roble	Aff. *Quercus humboldtii*	Para baños para dar fortaleza a personas que están débiles.
Romasa	No identificada	Para tratar la retención de líquidos y tratar el cabello.
Romero	*Rosmarinus officinalis*	Como cosmético, y para tratar la piel y el tejido subcutáneo. Se usa también como hierba aromática en preparaciones alimenticias. Para baños de limpieza de energía.
Rompe saragüey	*Chromolaena odorata/Cissampelos fasciculata*	Como medicinal para tratar la inflamación y los tumores (Bussman *et al.*, 2018). Para baños esotéricos.
Rompepiedra	*Lepidium latifolium*	Para romper cálculos renales.
Rosa	*Rosa chinensis*	Como planta ornamental y para regalar en ocasiones especiales; así como para extraer aceites esenciales y en culinaria. Se usa en baños para el amor y para abrir el corazón.
Rúchica	*Otholobium mexicanum*	Usada para sacar los fríos.
Ruda gallinasa	Aff. *Tagetes zypaquirensis*	Se usa para hacer limpiezas y para protección energética.
Ruibarbo	*Rheum palmatum*	Se usa para limpiar el hígado y hacer dulces con el tallo.



Sábila	*Aloe vera*	Alimenticia. Como medicinal se usa para tratar la gastritis, las quemaduras y demás afecciones de la piel. Como cicatrizante y para el pelo.
Sacasal	*Ditassa caucana*	Usada para baños de limpieza energética.
Salvia (1)	*Salvia leucantha*	Para hacer sahumerios y baños de limpieza de energía.
Salvia (2)	*Salvia officinalis*	Para hacer sahumerios y baños de limpieza de energía.
Salvia blanca (2)	*Salvia* sp.	Para ensaladas, comidas y sahumerios.
Sanaguas (1)	No identificada	Para el cáncer, la próstata y los riñones. Para tratar quistes y miomas.
Sanaguas (2)	*Manicaria saccifera*	Para tratar infecciones urogenitales (Pabón *et al.* 2017).
Sándalo	*Santalum album*	Para hacer sahumerios.
Sangre de drago	*Croton lechleri*	Corteza para cicratizar, para la gastritis y úlceras, y para oxigenar la sangre.
Sanguinaria o venturosa	*Lantana camara*	Para tratar desórdenes de la menstruación.
Sardinato	*Aristolochia* sp.	Se usa en bebidas para la diabetes.

Sasafrás	*Sassafras albidum*	Para el tratamiento del acné. Para espantar espíritus.
Sauce	*Salix humboldtiana*	Para aclarar la sangre, para tratar las hernias cuando es momento de operarlas y para el dolor de pies. También se usa para baños de mujeres que están en dieta y para los bebés para sacar los fríos.
Sauco (2)	*Sambucus nigra*	Para tratar la tos. Bayas maduras usadas para elaborar dulces.
Sederita	No identificada	Para tratar la congestión bronquial.
Sen	*Senna* sp. (aff. *Cassia angustifolia)*	Hojas para tratar el hígado, junto con la acacia y el boldo.
Siete cueros	*Tibouchina* sp.	Para baños esotéricos.
Sígueme	*Mentha spicata*	Es utilizada para la buena suerte, la salud dental, la digestión, infecciones, como relajante muscular, tranquilizante, estimulante, desinflamante, analgésico, así como para tratar quemaduras y tomar en bebidas (Bussman *et al.*, 2018).
Sígueme-sígueme, querendona o yerbabuena	*Ocimum basilicum* L	Para atraer pareja.



Tamarindo	*Tamarindus indica*	Alimenticia para elaborar bebidas, salsas y dulces.
Tatamaco	*Bursera tomentosa*	Para tratar el azúcar.

Té	*Camellia sinensis*	Para tratar enfermedades infecciosas de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017). Como antioxidante y en bebidas frías o calientes.
Teresita o alegría de páramo	*Gentiana sedifolia*	Fortalece el sistema digestivo (Bussman *et al.*, 2018).
Tilo	*Sparmannia africana*	Para tratar enfermedades infecciones respiratorias (Pabón *et al.*, 2017).
Tinto	*Monnina salicifolia*	Se usa con leche para sacar frío de los bebés. Se bañan con eso.
Tomate chonto	*Solanum lycopersicum*	Fruta usada como verdura y para elaborar salsas.
Tomillo	*Thymus vulgaris*	Como condimento o especia.
Toronja	*Citrus x paradisi*	Alimenticia en bebidas, ensaladas y salsas. Como medicinal para tratar la tensión arterial.
Toronjil o melisa	*Melissa officinalis*	Planta usada como bebida aromática y para relajar el sistema nervioso.
Trébol rojo	*Trifolium pratense*	Para baños. Las flores para la conjuntivitis.
Tunda	*Mollinedia viridiflora*	Para tener suerte.
Tunda trabajos	No identificada	Para tumbar trabajos de brujería.
Tusilla	*Sinningia incarnata*	Para tratar enfermedades infecciosas urogenitales (Pabón *et al.*, 2017).

U

Uchuva	*Physalis peruviana*	Para tratar enfermedades infecciosas de los pies y los ojos (Pabón *et al.*, 2017). Usada como alimenticia en postres, dulces, mermeladas, bebidas y fresca.
Uña de gato	*Uncaria tomentosa*	Para tratar reumatismo y dolor de huesos, junto con tatamaco.
Uplacia	No identificada	Para tratar enfermedades infecciosas de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017).

V

Valeriana	*Valeriana officinalis*	Para calmar o reducir la ansiedad.
Ven a mí	*Peperomia hernandiifolia*	Para atraer la abundancia, buena vibra y atraer personas. Se usa en baños con otras hierbas dulces y para el amor.
Venadillo o caoba	*Swietenia macrophylla*	Para tratar enfermedades infecciosas de la piel y los ojos (Pabón *et al.*, 2017).
Vencedora	*Clusia* sp.	Se usa como contra.
Vende agujas o veinte agujas	No identificada	Raíz para tratar la fiebre.
Verbena	*Verbena officinalis*	Para tratar la presión arterial, infecciones, tumores y dolores de cabeza. Se usa para tratar el sistema digestivo, como cicatrizante y como analgésico (Bussman *et al.*, 2018).
Verdolaga	*Portulaca oleracea*	Las hojas se comen en ensalada y se usa como purgante y para limpiar el hígado.
Violetas	Aff. *Viola odorata*	Ornamental y para calmar la mente.

Vira vira hoja ancha	*Achyrocline* sp.	Como calmante y para la próstata, pero para este último uso es más potente la otra vira vira.



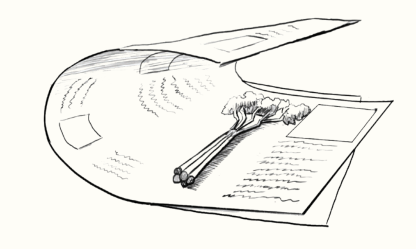
Yantén o llantén	*Plantago major*	Para tratar los hongos, los miomas y enfermedades cardiacas.
Yarumo o guarumo	*Cecropia* sp.	Para sacar los fríos.
Yerbamora	*Solanum nigrum*	Para hacer gárgaras para la amigdalitis, tratar heridas y sinusitis, y para baños.
Yoco	*Paullinia yoco*	Usado a nivel ceremonial y como planta alucinógena. Usado como supresor del apetito, estimulante y analgésico (Bussman *et al.*, 2018).
Yuca	*Manihot esculenta*	Hojas usadas para bajar el colesterol y tratar la diabetes. Para subir defensas y para el cáncer. Tubérculo alimenticio ampliamente usado.



Zarzaparrilla	*Smilax* sp.	Tubérculo usado como medicinal.

Consejos para el secado y almacenamiento de las plantas

Las plantas que se comercian en la Plaza Samper Mendoza se venden generalmente frescas, por lo que conservan los aromas y los colores originales, siendo así más apetecibles para el cliente. Sin embargo, si los atados adquiridos no se conservan adecuadamente, pueden echarse a perder. Con el fin de hacer un buen uso de las plantas, se presentan algunas recomendaciones que se identificaron con los comerciantes de la plaza. Es importante aclarar que el método escogido, así como los tiempos que se requieren para cada procedimiento, dependerán del tipo de planta y la cantidad empleada.



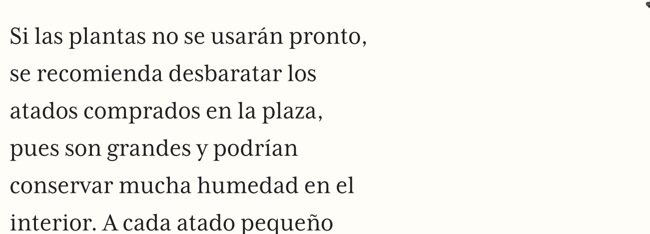
1.

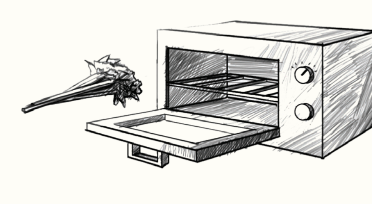
Si las plantas llegan mojadas o con exceso de humedad puede envolverlas en papel periódico o ponerlas sobre papel absorbente a temperatura ambiente. También puede envolverlas en papel absorbente, colocarlas en un recipiente hermético y llevarlas al refrigerador por un par de semanas aproximadamente.



2.

Si las plantas no se usarán pronto, se recomienda desbaratar los atados comprados en la plaza, pues son grandes y podrían conservar mucha humedad en el interior. A cada atado pequeño se le hace en la zona de los tallos un amarre con pita o alguna fibra vegetal. Seguidamente se cuelgan, separados uno del otro para permitir la adecuada aireación.



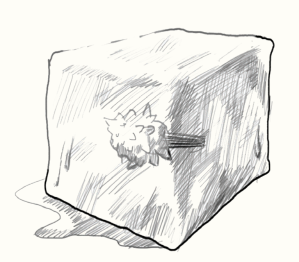


Otro método similar es separar pequeños gajos o manojos sobre una superficie plana cubierta con tela y girarlos regularmente, hasta que se sequen. De igual manera, puede poner en el horno a muy baja temperatura atados pequeños por un tiempo prolongado, según la potencia de su horno. Esto permitirá que las plantas se sequen de forma natural y no sean infestadas por hongos. Para el primer método, es importante que las plantas estén alejadas de la humedad y del sol directo durante el proceso, pudiendo realizar el secado al aire libre o en el interior de la casa.



3.

Si desea conservar las plantas a largo plazo, puede secarlas como se indica en el punto anterior. Luego, con ayuda de un triturador o con las manos, puede desmenuzarlas y guardarlas en un recipiente oscuro o en un lugar alejado de la luz (como en un armario de la cocina o en otro sitio de la casa), para evitar que la luz degrade los compuestos de las plantas. De esta manera, las tendrá a su disposición por un tiempo prolongado cada vez que lo desee.



4.

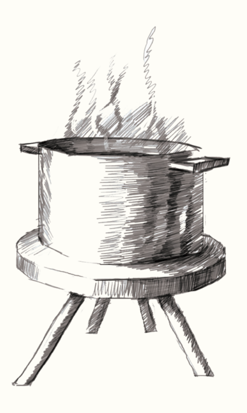
Otra manera de conservar las plantas a mediano plazo es congelar los manojos en algún recipiente con tapa, o desmenuzar la parte de la planta que se va a usar, ponerla en cubetas individuales con agua, como para preparar hielos, y luego llevar al congelador. Cuando quiera usarla en cualquier preparación, solo debe calentarla.

Tipos de preparaciones generales



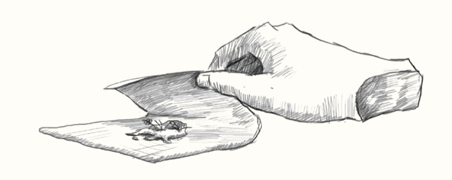
→ Aceites de cocina o relajantes

Esta preparación es una de las más sencillas. Consiste en agregar y dejar reposar en algún tipo de aceite comestible, hierbas condimentarias o medicinales, dependiendo de si el uso es alimenticio o medicinal, por ejemplo para hacer masajes. Se recomienda usar recipientes de vidrio de color ámbar para evitar que la luz dañe la preparación.



→ Asiento

Técnica de uso de plantas con propósito esotérico o medicinal que consiste en sentarse sin ropa sobre un recipiente con agua hirviendo y plantas seleccionadas, para recibir el vapor en la zona inferior del cuerpo. Esta técnica se utiliza frecuentemente para tratar dolencias asociadas al aparato reproductor o las hemorroides, así como para limpiezas de energía sexual, entre otros usos.



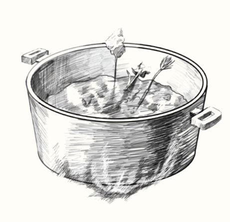
↓ Cataplasma

Para esta preparación se usan papillas de hierbas previamente cocinadas o infusionadas, las cuales se ponen dentro de una gasa. Es posible usar la preparación caliente o fría. Los cataplasmas se emplean con fines medicinales, como emoliente o calmante. A diferencia del emplasto, el cataplasma no lleva arcillas ni harinas.



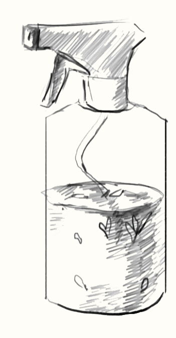
↓ Compresa

Consiste en una gasa o tela embebida o humedecida en una infusión o decocción de agua con hierbas. Posteriormente, la gasa o la tela se aplica de forma tópica sobre la zona afectada o que requiera algún tratamiento. Puede usarse fría o caliente, dependiendo de la necesidad.



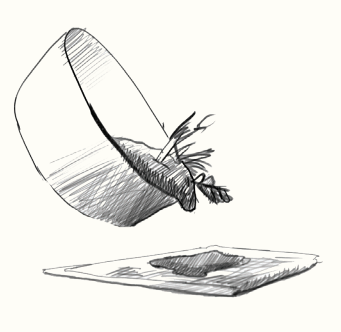
↓ Decocción

En este tipo de preparación se pone a hervir el agua en conjunto con la planta desde que se enciende el fogón o la estufa. Este mismo proceso se conoce también como «poner a cocinar la planta». El tiempo de permanencia de la planta en el agua depende de la receta y de la planta usada.



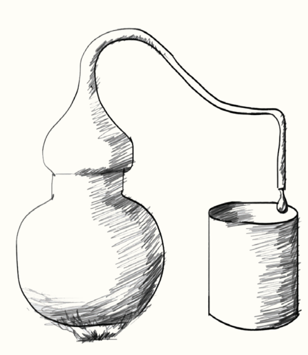
↓ Elixir

Consiste en tomar el líquido preparado del agua con hierbas, ya sea en decocción o infusión, y luego envasarlo en un atomizador o espray. Esta preparación puede ir mezclada con alcohol, preferiblemente de naturaleza bebible, en una proporción del 10 %, 20 %, 25 % o 30 % para conservar la solución. Esta receta puede ir acompañada de alguna gema o piedra para potenciar el efecto de la preparación, según el propósito que se tenga. El tipo de hierbas a seleccionar dependerá del uso que se quiera dar; por ejemplo, limpieza energética de ambientes o personas. Se recomienda marcar los recipientes usados con la fecha de preparación y la receta utilizada preparada.



↓ Emplasto

Para esta preparación se usan papillas de hierbas previamente cocinadas o infusionadas, las cuales se ponen dentro de una gasa. Es posible usar la preparación caliente o fría. Los emplastos se emplean con fines medicinales, como emoliente o calmante de forma tópica en la zona del cuerpo a tratar. Esta técnica puede ir acompañada de arcillas o harinas comestibles, que le confieren una textura especial.



→ Extracción de aceites esenciales

Existen diferentes técnicas de extracción. Una de las más empleadas es la destilación usando un alambique. En esta técnica se pone a hervir una gran cantidad de planta en un recipiente con agua, usualmente de cobre u otro metal, y el vapor que es liberado fluye por una tubería de vidrio que permanece refrigerada con hielo. El vapor, con los aceites esenciales, se transforma en líquido al enfriarse. Esta sustancia va saliendo por una llave en forma de gotas de aceite esencial, acompañadas de un hidrolato de la planta usada. Tanto el aceite como el hidrolato son ampliamente utilizados para usos cosméticos o esotéricos. Si se desea separar el aceite del hidrolato, basta con retirar la primera capa que flota en el recipiente, correspondiente al aceite.



→ Infusión

Para prepararla, primero se hierve agua, luego a esta se agrega parte de una planta. Se recomienda apagar el fogón o estufa y tapar la olla cuando se agrega la planta. El tiempo que se deja la planta en el agua depende de la receta y de la planta usada.



→ Sahumerio

Para prepararlo se recomienda secar previamente los atados de las plantas que se vayan a utilizar. Luego, se queman algunas hojas y el humo se va esparciendo con ayuda de las manos sobre el cuerpo o en el lugar cuya energía se quiera limpiar, que es el uso más común. Para los sahumerios se pueden usar los sobrantes de plantas de preparaciones cocinadas o infusionadas previamente, los cuales deben secarse al sol o al aire. Las plantas secas pueden amarrarse y quemarse, o triturarse. Cuando son trituradas pueden quemarse directamente en un recipiente o pueden pegarse con alguna goma natural para hacer inciensos con figuras.



↓ Tintura madre

Para prepararla se dejan reposar manojos de una o varias plantas en una solución de alcohol, en una proporción entre el 10 y el 20 %, con agua, agua destilada o hidrolatos derivados de un proceso de destilación. Otra preparación es macerar previamente las plantas seleccionadas en una solución como la usada en la preparación anterior (alcohol en proporción entre el 10 y el 20 %, con agua, agua destilada o hidrolatos derivados de destilación). Se recomienda guardar la tintura en recipientes de vidrio de color ámbar para protegerla de la luz, y marcar el envase con la fecha de preparación y la receta usada. En el recipiente se puede colocar alguna gema o piedra para potenciar el efecto de la preparación, según el propósito que se tenga. El tipo de hierbas a seleccionar dependerá del uso que se quiera dar a la preparación.



↓ Ungüento

Consiste en dejar derretir vaselina o alguna grasa vegetal. Una vez derretida, se agregan partes de plantas seleccionadas, como flores y hojas, y se mezclan para liberar los compuestos. Posteriormente, se guarda en recipientes y se deja enfriar para su uso.

Glosario

Affinis (abreviatura aff.)
Término que hace referencia a que la identidad de una especie está relacionada con el nombre sugerido de la misma, pero que existe la posibilidad de que estudios taxonómicos más profundos arrojen que el nombre de la especie es otro.

Abundancia en campo
Concepto que, en este trabajo, hace referencia a la cantidad, en términos cualitativos, de las plantas en el lugar o zona de proveniencia de la planta mencionada.

Aprovechamiento de cultivo
Condición de las plantas que han sido sembradas y no crecen espontáneamente.

Aprovechamiento silvestre
Forma de utilización de las especies directamente a partir de su medio natural.

Atado
Medida referida a la cantidad de planta vendida, comúnmente amarrada con hilo, cabuya u otra fibra, y correspondiente a un tamaño grande vendido «al por mayor».

Buches
Técnica que consiste en tomar sorbos de agua, pero no ingerirla, a partir de infusión, reposo o cocción de agua con plantas, y enjuagar la boca.

Casi amenazada (NT)
Concepto que se refiere a una especie que no cumple los criterios de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN) para la categoría de vulnerable (VU), En peligro (EN) ni En peligro crítico (CR), pero podría satisfacerlos próximamente.

Cogollo
Brote de las plantas donde crecerán nuevas ramas u hojas.

Contra
Elemento ritual usado para revertir, evitar o protegerse de algún tipo de hechizo.

Cormo
Tallo subterráneo engrosado y cubierto de hojas superpuestas. Cumple la función de almacenar sustancias de reserva para la planta.

Cotero
Persona de la plaza dedicada al cargue y descargue de las plantas, de los camiones a cada uno de los puestos de la plaza.

Disponibilidad
Hace referencia a la medida cualitativa de la cantidad de plantas de cierta especie en la plaza.

Endémica
Término que se refiere a que una especie es exclusiva y originaria de forma natural de algún lugar o región en particular, para el caso de este libro, de Colombia.

En peligro (EN)
Concepto que se refiere a un riesgo alto de extinción de una especie en particular, según criterios de la UICN.

En peligro crítico (CR)
Concepto con que se hace referencia a una especie en particular que tiene un riesgo de extinción extremadamente alto en estado silvestre, según criterios de la UICN.

Enfermedad infecciosa urogenital
Término que se refiere a afecciones de los órganos del sistema reproductivo y el sistema urinario del cuerpo.

Entierro
Técnica o acción realizada en el marco de ciertas creencias culturales para generar algún perjuicio a otras personas.

Esotérico
Tipo de uso relacionado con lo oculto y lo mágico-religioso, la energía y lo no visible.

Estado de conservación
Condición de una especie respecto a su riesgo de extinción.

Exótica
Condición de una especie que proviene de una región geográfica diferente a la actual, en este caso, de otro país.

Extinta (EX)
Concepto que se refiere a una especie de la que no se ha encontrado ningún individuo vivo, después de haberse realizado búsquedas exhaustivas de sus hábitats conocidos y/o esperados, en las épocas apropiadas y en las formas de vida respectivas, y a lo largo de su área de distribución histórica, según criterios de la UICN.

Extinta en estado silvestre (EW)
Concepto que se refiere a una especie cuyos únicos individuos sobreviven en cultivo o naturalizados fuera de su distribución natural, según criterios de la UICN.

Florero
Arreglo ornamental con flores que también se usa en ocasiones con plantas especiales para limpiezas de energía y para atraer buena energía a los espacios.

Gajo o gajito
Medida usada por los vendedores de la plaza para referirse a un puñado pequeño de hojas, tallos o flores tomado con la mano.

Hidrolato
Agua esencial o floral derivada de un proceso de destilación de aceite derivado de plantas.

Inflorescencia
Estructura de una planta que contiene varias flores.

Manojito
Sinónimo de gajo o gajito.

Manojo
Sinónimo de atado. Medida frecuentemente usada en la plaza.

Nativa
Condición de una especie que es originaria de forma natural y no llevada por el hombre a un lugar en particular, en este caso, de Colombia.

No evaluada (NE)
Concepto que se refiere a una especie que no ha sido evaluada, mediante los criterios de análisis de riesgo de extinción de la UICN; por lo tanto, no se conoce su estado de conservación actual.

Olladita
Medida usada por los vendedores de la plaza para referirse a una cantidad más baja de lo normal de agua infusionada o cocinada con plantas, y elaborada en una olla promedio.

Preocupación menor (LC)
Concepto que se refiere a una especie que al ser evaluada, mediante los criterios de análisis de riesgo de extinción de la UICN, no cumple con ninguna de las categorías de amenaza, y equivale a estar fuera de riesgo de extinción.

Pringar
Acción de hervir previamente una fruta o agregarle agua caliente para desinfectarla.

Refrescar
Término referido al efecto restaurador o sanador de una planta sobre algún órgano del cuerpo.

Sacar los fríos o el frío
Acción de eliminar en una persona la sensación térmica de frío, muchas veces interna, debido a emociones u otras causas.

Soasar
Técnica tradicional correspondiente a pasar por fuego hojas de diferentes plantas para suavizarlas, flexibilizarlas, alargar su vida útil y mejorar su sabor, en especial para las hojas de envolver.

Terigio
Forma coloquial de referirse al crecimiento anormal del tejido del ojo por inflamación, lo cual puede generar irritación o enrojecimiento. En medicina se conoce como pterigion.

Tipo morfológico
En esta publicación, este concepto hace alusión a diferentes formas o colores en la apariencia de diferentes plantas de una misma especie. Las diferencias pueden aparecer, por ejemplo, en el borde de las hojas o en su color.

UICN
Sigla de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, una organización internacional dedicada a la conservación de los recursos naturales y las especies del planeta. La sigla en inglés de esta organización es IUCN.

Vulnerable (VU)
Concepto que se refiere a un riesgo moderado de extinción de una especie en particular, según criterios de la UICN.

Referencias bibliográficas

Hacer plaza: historia de la Plaza Samper Mendoza

Duque Jamaica, C. (2019). Territorios otros/intercambios otros: la plaza de hierbas Samper Mendoza. *Desbordes, 10*(2), 48-65. https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/desbordes/article/view/3670

Hernández, R. (30 de octubre de 2018). Plaza Samper Mendoza, Patrimonio Inmaterial de Bogotá. *Radio Nacional de Colombia.* https://www.radionacional.co/cultura/plaza-samper-mendoza-patrimonio-inmaterial-de-bogota

Medina, A., Vásquez, S., Murcia, P., Rubio, E., García, F., Martínez, E., Romero, M., Pérez, A., Aragón, M., Arango, A., Gumbel, A., Reyes, C., De la Torre, M., Porras, C., Bonifacio, S. y Gómez, N. (2014). *Las plazas tienen quien las quiera*. Bogotá: IPES.

Redacción Justicia. (6 de diciembre de 2020). Así fue el atentado al edificio del DAS que mató a 63 personas. *El Tiempo.* https://www.eltiempo.com/justicia/investigacion/bomba-al-das-se-cumplen-31-anos-del-carrobomba-que-mato-a-63-personas-553045

Salas, S. (27 de abril de 2012). La niña rebelde de las plazas de mercado. *Censurados: Cero.* https://censura20.wordpress.com/2012/04/27/la-nina-rebelde-de-las-plazas-de-mercado/

Listado de especies registradas en la Plaza Samper Mendoza

Bussmann, R. W., Paniagua Zambrana, N. Y., Romero, C. y Hart. R H. (2018). Astonishing diversity—the medicinal plant markets of Bogotá, Colombia. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14(43). https://doi.org/10.1186/s13002-018-0241-8

Pabón, L., Rodríguez, M. y Hernández-Rodríguez, P. (2017). Plantas medicinales que se comercializan en Bogotá (Colombia) para el tratamiento de enfermedades infecciosas. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 16 (6), 529-546. https://www.redalyc.org/pdf/856/85653615002.pdf



SAMPER MENDOZA
INSTITUTO HUMBOLDT COLOMBIA
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO PARA LA ECONOMÍA SOCIAL
BOGOTÁ